



Josh Waitzkin

EL ARTE DE
APRENDER

Un viaje en busca de la excelencia

URANO

Josh Waitzkin

El Arte de Aprender

Introducción

Uno tiene que investigar el principio en una cosa o un evento exhaustivamente ... Las cosas y el yo se rigen por el mismo principio. Si entiendes una, entiendes la otra, porque la verdad interna y la verdad externa son idénticas.

-Er Cheng Yishu, siglo XI *

Finales: Tai Chi Chuan Push Hands Campeonato Mundial Hsinchuang Stadium, Taipei, Taiwán 5 de diciembre de 2004

Cuarenta segundos antes de la segunda ronda y estoy acostado sobre mi espalda tratando de respirar. Dolor todo a través de mí. Respiración profunda. Déjalo ir. No podré levantar mi hombro mañana, no va a sanar durante más de un año, pero ahora late, vivo y siento el aire vibrar a mi alrededor, el estadio temblando de cantos, en mandarín, no para mí. Mis compañeros de equipo están arrodillados sobre mí, pareciendo preocupados. Me frotan los brazos, los hombros y las piernas. La campana suena. Escucho la voz de mi padre en las gradas, "¡Vamos Josh!" Tengo que levantarme. Veo a mi oponente correr hacia el centro del ring. Él grita, golpea su pecho. Los fanáticos explotan. Lo llaman Buffalo. Más grande que yo, más fuerte, rápido como un gato. Pero puedo sobrellevarlo, si llego al medio del ring sin caerme. Tengo que sacar fuerzas de flaqueza, sacar fuerzas de algún lado en este momento. Nuestras muñecas se tocan, suena la campana y él me golpea como un camión Mack.

¿Quién podría haber adivinado que llegaría a esto? Solo unos años antes había estado compitiendo alrededor del mundo en torneos de ajedrez de élite. Desde que tenía ocho años, siempre he sido el jugador mejor clasificado para mi edad en los Estados Unidos y mi vida estuvo dominada por competiciones y regímenes de entrenamiento diseñados para ponerme en forma máxima para el próximo campeonato nacional o mundial. Pasé los años entre las edades de quince y dieciocho años en la vorágine de los medios estadounidenses después del lanzamiento de la película Buscando a Bobby Fischer, que se basó en el libro de mi padre sobre mi vida ajedrecística. Era conocido como el gran jugador juvenil de ajedrez de América y me dijeron que era mi destino seguir los pasos de inmortales como Bobby Fischer y Garry Kasparov, para ser campeón mundial.

Pero hubo problemas. Después de que salió la película no pude ir a un torneo sin estar rodeado de fanáticos pidiendo autógrafos. En lugar de centrarme en las posiciones de ajedrez, fui atraído a la imagen de mí mismo como una celebridad. Desde la infancia, había atesorado el estudio sublime del ajedrez, el baño a través de capas de complejidad cada vez más profundas. Podría pasar horas en un tablero de ajedrez y levantarme de la experiencia en el fuego con una visión sobre el ajedrez, el baloncesto, el océano, la psicología, el amor, el arte. El juego fue estimulante y también espiritualmente tranquilizador. Me centró. El ajedrez era mi amigo. Entonces, de repente, el juego se volvió extraño e inquietante.

Recuerdo un torneo en Las Vegas: era un joven Maestro Internacional en un campo de mil competidores, incluidos veintiocho Grandes Maestros de todo el mundo. Como un jugador prometedor, tenía un gran respeto por los grandes sabios que me rodeaban.

Había estudiado sus obras maestras durante cientos de horas y me impresionó la maestría de estos hombres. Antes de que comenzara la ronda de primera ronda, estaba sentado en mi tablero, sumido en mis pensamientos sobre mi preparación de aperturas, cuando el sistema de megafonía anunció que el sujeto de la película “Buscando a Bobby Fischer” estaba en el evento. Un director del torneo colocó un póster de la película junto a mi mesa, e inmediatamente un mar de fanáticos se abrió paso entre las cuerdas que separaban los tableros superiores de la audiencia. A medida que las partidas avanzaban, cuando me levanté para despejar mi mente, las chicas jóvenes me dieron sus números de teléfono y me pidieron que les autografiara el estómago o las piernas.

Esto puede sonar como un sueño para un niño de diecisiete años y no voy a negarme a disfrutar de la atención, pero profesionalmente fue una pesadilla. Mi juego comenzó a enredarse. Me sorprendí pensando cómo me veía inteligente en lugar de perderme en mi propio pensamiento. Los Grandes Maestros, mis mayores, fueron ignorados y fruncieron el ceño. Algunos me trataron como un paria. Había ganado ocho campeonatos nacionales y tenía más seguidores, apoyo público y reconocimiento de los que podía soñar, pero nada de esto me ayudó a buscar la excelencia y mucho menos la felicidad.

A una edad temprana llegué a saber que hay algo profundamente hueco sobre la naturaleza de la fama. Me había dedicado toda mi vida al crecimiento artístico y estaba acostumbrado a la sensación de satisfacción con las manos sudorosas que uno obtiene después de muchas horas de intensa reflexión. Este sentimiento de paz no tenía nada que ver con la adulación externa y anhelaba un retorno a ese inocente y fértil tiempo. Echaba de menos ser un estudiante del juego, pero no había escapatoria. Me encontré temiendo el ajedrez, miserable antes de irme a los torneos. Jugué sin inspiración y fui invitado a aparecer en programas de televisión. Sonreí.

Luego, cuando tenía dieciocho años, me topé con un pequeño libro llamado Tao Te Ching y mi vida dio un giro. Me conmovió la sabiduría natural del libro y comencé a profundizar en otros textos filosóficos budistas y taoístas. Reconocí que estar en el pináculo a los ojos de otras personas no tenía nada que ver con la calidad de vida y me atrajo el potencial de tranquilidad interior.

El 5 de octubre de 1998, entré en el estudio Tai Chi Chuan de William C. C. Chen en el centro de Manhattan y me encontré rodeado de hombres y mujeres pacíficamente concentrados flotando a través de un conjunto de movimientos coreografiados. Estaba acostumbrado a que los jugadores de ajedrez cultivaran la visión de túnel para ganar el gran juego, pero ahora la atención se centraba en la conciencia corporal, como si existiera una dicha interna que resultara de un movimiento consciente lentamente de maneras extrañas.

Empecé a tomar clases y después de unas semanas me encontré practicando los movimientos de meditación durante horas en mi casa. Dada la complicada naturaleza de mi vida ajedrecística, fue muy liberador aprender en un entorno en el que yo era simplemente uno de los principiantes y algo se sentía bien con respecto a este arte. Me sorprendió la forma en que mi cuerpo palpitaba de vida cuando fluía a través de los pasos antiguos, como si estuviera dando palmaditas en una alineación primaria.

Mi maestro, el gran maestro William C.C. Chen, pasó meses conmigo en clases para principiantes, corrigiendo pacientemente mis movimientos. En una habitación con quince estudiantes nuevos, Chen me miraba a los ojos desde seis metros de distancia, asumía silenciosamente mi postura y relajaba el codo una media pulgada de una manera u otra. Yo seguiría sus instrucciones sutiles y de repente mi mano cobraría vida con energía palpitante como si me hubiera conectado a una corriente eléctrica relajante. Su visión de la mecánica del cuerpo parecía mágica, pero tal vez igual de impresionante era la humildad de Chen. Aquí había un hombre que muchos consideraban que era el mejor maestro de Tai Chi que vivía en el mundo y él enseñó pacientemente a los principiantes del primer día con la misma atención amorosa que les daba a sus estudiantes de último año.

Aprendí rápidamente y quedé fascinado con el crecimiento que estaba experimentando. Desde que tenía doce años había guardado diarios de mi estudio de ajedrez, haciendo observaciones psicológicas a lo largo del camino, ahora estaba haciendo lo mismo con Tai Chi.

Después de aproximadamente seis meses de perfeccionar mi forma (los movimientos coreografiados que son el corazón de Tai Chi Chuan), el Maestro Chen me invitó a unirme a la clase de Push Hands (Tuishou). Esto fue muy emocionante, mi primeros pasos hacia el lado marcial del arte. En mi primera sesión, mi maestra y yo nos mantuvimos frente a frente, cada uno de nosotros con la pierna derecha hacia adelante y la parte posterior de nuestras muñecas derechas en contacto. Ella me dijo que lo empujara, pero cuando lo hice ya no estaba allí. Me sentía aspirado, como por un vacío. Tropecé y me rasqué la cabeza. Luego, él empujó suavemente hacia mí e intenté apartarme, pero no sabía a dónde ir. Finalmente caí en mis viejos instintos, traté de resistir la fuerza entrante y con apenas cualquier contacto, Chen me envió volando por los aires.

Con el tiempo, el Maestro Chen me enseñó la mecánica corporal de la no resistencia. A medida que mi entrenamiento se hizo más vigoroso, aprendí a disolverme de los ataques mientras permanecía enraizado en el suelo. Me encontré calculando menos y sintiéndome más y cuando interioricé las técnicas físicas, todos los pequeños movimientos de la forma meditativa de Tai Chi comenzaron a cobrar vida en la práctica Push Hands. Recuerdo que una vez, en medio de una sesión de entrenamiento, sentí un agujero en la estructura de mi compañero y de repente pareció alejarse de mí. Pareció sorprendido y me dijo que lo habían empujado lejos, pero que no había notado ningún movimiento explosivo de mi parte. No tenía idea de qué hacer con esto, pero poco a poco comencé a darme cuenta del poder marcial de las sesiones de meditación en mi sala de estar. Después de miles de repeticiones a cámara lenta y siempre refinadas de ciertos movimientos, mi cuerpo podría convertirse en esa forma instintivamente. De alguna manera en Tai Chi, la mente necesitaba poca acción física para tener un gran efecto físico.

Este tipo de experiencia de aprendizaje me resultaba familiar desde el ajedrez. Toda mi vida había estudiado técnicas, principios y teoría hasta que se integraron en el inconsciente. Desde fuera, el Tai Chi y el ajedrez no podían ser más diferentes, pero comenzaron a converger en mi mente.

Empecé a traducir mis ideas de ajedrez en el idioma de Tai Chi, como si las dos artes estuvieran conectadas por un terreno de conexión esencial. Cada día noté más y más similitudes, hasta que comencé a sentir que estaba estudiando ajedrez cuando estudiaba Tai Chi. Una vez estaba dando una exhibición de ajedrez simultánea de cuarenta tableros en Memphis y me di cuenta de que a la mitad había jugado todas las partidas como Tai Chi. No estaba calculando con notación de ajedrez ni pensando en variantes de apertura... Sentía que fluía, llenaba el espacio dejado atrás, montaba olas como lo hago en el mar o en artes marciales. ¡Esto fue salvaje! *Estaba ganando partidas de ajedrez sin jugar al ajedrez.*

Del mismo modo, estaría en una competencia de Push Hands y el tiempo parecería desacelerarse lo suficiente como para permitirme desmontar metódicamente la estructura de mi oponente y descubrir su vulnerabilidad, como en una partida de ajedrez. Mi fascinación por la conciencia, el estudio del ajedrez y el Tai Chi, el amor por la literatura y el océano, por la meditación y la filosofía, se unieron en torno al tema de aprovechar el potencial de la mente mediante la inmersión total en una y todas las actividades. Mi crecimiento se definió por carecer de barreras. La concentración pura no permitía que pensamientos o interpretaciones falsas impidieran mi conocimiento y observé conexiones claras entre las diferentes experiencias de vida a través del modo común de conocimiento por el cual fueron percibidas.

Mientras cultivaba la apertura a estas conexiones, mi vida se vio inundada con intensas experiencias de aprendizaje. Recuerdo estar sentada en un acantilado de las Bermudas una tarde tormentosa, viendo las olas golpear contra las rocas. Estaba enfocado en el agua que fluía hacia el mar y de repente supe la respuesta a un problema de ajedrez con el que había estado luchando durante semanas. En otra ocasión, después de sumergirme completamente en el análisis de una posición de ajedrez durante ocho horas, tuve un gran avance en mi Tai Chi y lo probé con éxito en clase esa noche. La gran literatura inspiró el crecimiento del ajedrez, los saltos de movimientos en la ciudad de Nueva York me dieron una idea de la fluidez que se aplicaba al Tai Chi, quedándome en paz conteniendo el aliento a setenta pies bajo el agua mientras un buzo libre me ayudaba o en las presiones de tiempo en el campeonato mundial de ajedrez, o competencias de artes marciales. Entrenar en la habilidad de bajar rápidamente mi ritmo cardíaco después de una tensión física intensa me ayudó a recuperarme entre períodos de concentración agotadora en torneos de ajedrez. Después de varios años de nubosidad, estaba volando, devorando información, completamente enamorado del aprendizaje.

Antes de comenzar a concebir este libro, me contentaba con entender mi crecimiento en las artes marciales de una manera muy abstracta. Me relacioné con mi experiencia con el lenguaje como el aprendizaje paralelo y la traducción de nivel. Sentí como si hubiera transferido la esencia de mi comprensión del ajedrez a mi práctica de Tai Chi. Pero esto no tenía mucho sentido, especialmente fuera de mi propia cabeza. ¿Qué significa realmente la esencia de todos modos? ¿Y cómo se lo transfiere de una disciplina mental a una física?

Estas preguntas se convirtieron en la preocupación central en mi vida después de que gané mi primer Campeonato Nacional Push Hands en noviembre de 2000.

En ese momento estudiaba filosofía en la Universidad de Columbia y me sentí especialmente atraído por el pensamiento asiático. Descubrí algunos fundamentos interesantes para mi experiencia en textos antiguos indios, chinos, tibetanos y griegos: esencia upanishádica, receptividad taoísta, principio neoconfuciano, no dualidad budista y las formas platónicas parecían ser un extraño rastro transcultural de lo que estaba buscando. Cada vez que tenía una idea, la probaba contra un profesor brillante que generalmente no estaba de acuerdo con mis conclusiones. Las mentes académicas tienden a ser impacientes con el lenguaje abstracto: cuando hablé de intuición, un profesor de filosofía puso los ojos en blanco y me dijo que el término no tenía ningún significado. La necesidad de precisión me obligó a pensar sobre estas ideas más concretamente. Tenía que llegar a un sentido más profundo de conceptos como la esencia, la calidad, el principio, la intuición y la sabiduría para comprender mi propia experiencia y mucho menos tener alguna posibilidad de comunicarla.

Mientras luchaba por una comprensión más precisa de mi propio proceso de aprendizaje, me vi obligado a volver sobre mis pasos y recordar lo que había sido internalizado y olvidado. Tanto en mi vida de ajedrez como en la de artes marciales, existe un método de estudio que ha sido fundamental para mi crecimiento. A veces me refiero a él como *el estudio de números para dejar números, o forma para dejar forma*. Un ejemplo básico de este proceso, que se aplica a cualquier disciplina, se puede ilustrar fácilmente a través del ajedrez: un estudiante de ajedrez debe sumergirse inicialmente en los fundamentos para poder alcanzar un alto nivel de habilidad. Él o ella aprenderán los principios del final de juego, medio juego y la apertura. Inicialmente se considerarán uno o dos temas críticos a la vez, pero con el tiempo la intuición aprende a integrar más y más principios en un sentido de flujo. Finalmente, la base está tan profundamente internalizada que ya no se considera conscientemente, sino que se vive. Este proceso circula continuamente a medida que las capas más profundas de la técnica se empapan.

Los jugadores de ajedrez muy fuertes rara vez hablarán de los fundamentos, pero estos faros son los pilares de su dominio. Del mismo modo, un gran pianista o violinista no piensa en notas individuales, sino que las golpea perfectamente en una actuación virtuosa. De hecho, pensar en una "C" mientras se toca la quinta sinfonía de Beethoven podría ser un enganche real porque el flujo podría perderse. El problema es que si quieres escribir un libro de ajedrez instructivo para principiantes, tienes que desenterrar todo lo que está enterrado en tu inconsciente. Tuve este problema cuando escribí mi primer libro, *Attacking Chess*. Para escribir para principiantes, tuve que dividir mi conocimiento del ajedrez de manera incremental, mientras que durante años había estado cultivando una integración perfecta de la información crítica.

El mismo patrón se puede ver cuando se analiza el arte de aprender: los temas pueden ser internalizados, vividos y olvidados. Descubrí cómo aprender eficientemente en el mundo brutalmente competitivo del ajedrez, donde un momento sin crecimiento deletrea un asiento de primera fila a los rivales que pasan sin piedad. Luego, de forma intuitiva, apliqué mis lecciones duramente ganadas a las artes marciales.

Evité las trampas y las divergencias tentadoras con las que se enfrenta un alumno, pero realmente no pensé en ellas porque el mapa de ruta estaba muy dentro de mí, al igual que los principios del ajedrez.

Desde que decidí escribir este libro, me he analizado a mí mismo, separado mi conocimiento e investigado rigurosamente mi propia experiencia. Hablar ante el público corporativo y académico sobre mi experiencia de aprendizaje también me ha desafiado a hacer que mis ideas sean más accesibles. Siempre que había un concepto o técnica de aprendizaje con la que me relacioné de una manera demasiado abstracta para transmitirla, meforcé a dividirla en los pasos incrementales con los que llegué allí. Con el tiempo comencé a ver los principios que me guiaban silenciosamente y surgió una metodología sistemática de aprendizaje.

Mi vida ajedrecística comenzó en el Washington Square Park en Greenwich Village de Nueva York y me llevó en un viaje de montaña rusa de dieciséis años, a través de campeonatos mundiales en América, Rumania, Alemania, Hungría, Brasil e India, a través de todo tipo de dolores de cabeza y éxtasis que un competidor puede imaginar. En los últimos años, mi vida de Tai Chi se ha convertido en una danza de meditación y una intensa competencia marcial, de crecimiento puro y la observación, prueba y exploración de ese proceso de aprendizaje. Actualmente he ganado trece títulos del Campeonato Nacional de Push Hands Tai Chi Chuan, ocupé el tercer lugar en el Campeonato Mundial de 2002 en Taiwán y en 2004 gané el Chung Hwa Cup International en Taiwán, el Campeonato Mundial de Tai Chi Chuan Push Hands.

Una competencia de por vida no ha enfriado mi ardor para ganar, pero cada vez me encanta el estudio y el entrenamiento. Después de tantos años de grandes partidas, actuar bajo presión se ha convertido en una forma de vida. La presencia bajo fuego apenas se siente diferente de la presencia que siento sentada en mi computadora, escribiendo estas oraciones. Lo que me he dado cuenta es que lo que mejor hago no es el Tai Chi y no es el ajedrez: lo que mejor hago es el arte de aprender. Este libro es la historia de mi método.

* William Theodore de Bary, *Sources of Chinese Tradition*, Vol. 1, 2nd ed., Columbia University Press, 1999, p. 696.

PARTE I

El Inicio



Capítulo 1

Movimientos inocentes

Recuerdo la tarde fría de finales de invierno en el centro de la ciudad de Nueva York, mi madre y yo tomados de la mano mientras caminábamos hacia el patio de recreo en Washington Square Park. Tenía seis años, era un niño rudo y apasionado por Spider-Man, tiburones, dinosaurios, deportes y volvía locos a mis padres. "Demasiado niño", dice mi madre. Constantemente molestaba a mi papá para que tirara una pelota de fútbol o béisbol o para luchar en la sala de estar. Mis amigos me llamaron "piel de desperdicio" porque mis rodillas a menudo estaban crudas por los derrames en el patio de recreo o por las capturas. Tuve una temprana atracción por el extremo, usando trozos de madera y bloques de cemento de un sitio de construcción al lado para establecer circuitos de salto improvisados para mi bicicleta. Me negué a usar un casco hasta que un vistoso giro terminó con mi cara en el piso y mi madre juró que ya no usaría su casco cuando montara a caballo a menos que yo hiciera lo mismo.

Habíamos hecho esta caminata docenas de veces. Me encantaba dar vueltas en las barras de mono y convertirme en Tarzán, el mundo mi jungla. Pero ahora algo se sentía diferente. Miré por encima de mi hombro y quedé paralizado por misteriosas figuritas instaladas en un tablero de mármol. Recuerdo que me sentí como si estuviera mirando un bosque. Las piezas eran animales, llenos de un potencial extraño, como si algo peligroso y mágico estuviera a punto de saltar del tablero. Dos buscavidas del parque se sentaron al otro lado de la mesa y se burlaban. El aire estaba cargado de tensión y luego las piezas explotaron en acción, dedos ágiles moviéndose con velocidad y precisión, figuras blancas y negras corriendo por todo el tablero, creando patrones. Fui arrastrado al campo de batalla, extasiado; algo que se sentía familiar sobre este juego, tenía sentido. Entonces una multitud se agrupó alrededor de la mesa y no pude ver más. Mi madre me llamó, me tiró suavemente de la mano y nos fuimos al campo de juegos.

Unos días más tarde mi madre y yo estábamos caminando por la misma esquina del parque cuando me separé de ella y corrí hacia un anciano con una barba gris que estaba colocando piezas de plástico en una de los tableros de mármol. Ese día había visto a un par de niños jugando al ajedrez en la escuela y pensé que podía hacerlo: "¿Quieres jugar?" El anciano me miró con desconfianza por sus gafas. Mi madre se disculpó, me explicó que no sabía jugar ajedrez, pero el anciano dijo que estaba bien, que tenía hijos y que tenía un poco de tiempo para asesinar. Mi madre me dice que cuando la partida comenzó mi lengua estaba afuera y descansando en mi labio superior, una señal segura de que estaba o bien concentrado o bien estupefacto. Recuerdo la extraña sensación de descubrir la pérdida de memoria. Mientras movíamos las piezas, sentí que ya había hecho esto antes. Hubo una armonía en esta partida, como una buena canción. El anciano leyó un periódico mientras pensaba en mis movimientos, pero después de unos minutos se enojó y le gritó a mi madre, la acusó de acosarlo. Aparentemente estaba jugando bien.

Había generado un ataque al coordinar algunas de mis piezas y el anciano tuvo que ponerse muy atento para luchar contra eso. Después de un rato, una multitud se agrupó alrededor del tablero: la gente murmuraba algo sobre "El Joven Fischer".

Mi madre estaba confundida, un poco preocupada por lo que le había sucedido a su hijo. Estaba en mi propio mundo. Finalmente, el viejo ganó la partida. Nos dimos la mano y él me preguntó mi nombre. Lo escribió en su periódico y dijo "Josh Waitzkin, algún día leeré sobre ti en el periódico".

Desde ese día en adelante, Washington Square Park se convirtió en mi segundo hogar. Y el ajedrez se convirtió en mi primer amor. Después de la escuela, en lugar de tener hambre de fútbol o béisbol, insistí en dirigirme al parque. Me desplomaba contra un tipo de aspecto aterrador, me ponía cara a cara e iba a la guerra. Me encantaba la emoción de la batalla y algunos días jugaba innumerables partidas de ajedrez de velocidad, hora tras hora, mirando a través de la jungla de piezas, descifrando cosas, lanzando granadas mentales de un lado a otro sudorosamente. Me iba a casa con piezas de ajedrez volando por mi mente y luego le pedía a mi papá que bajara su polvorienta juego de madera y jugaba conmigo.

Con el tiempo, cuando me convertí en una parte confiable de la escena del parque, los muchachos me tomaron bajo sus alas, me mostraron sus trucos, me enseñaron a generar ataques devastadores y meterme en la cabeza de mi oponente. Me convertí en un protegido de la calle, difícil de confundir, un competidor luchador. Era una escuela extraña para un niño, una áspera multitud de alcohólicos, genios sin hogar, jugadores adinerados enganchados al juego, yonquis, artistas excéntricos, todos diamantes en bruto, hombres brillantes, golpeados, vidas en ruinas, en llamas con una pasión por ajedrez.

Todos los días, a menos que lloviera a cántaros o nevara, las diecinueve mesas de mármol en la esquina suroeste de Washington Square se llenarían de esta variopinta tripulación. Y la mayoría de los días estaba allí, derribando piezas de ajedrez con mis brazos cortos, mascando chicle, aprendiendo el juego. Por supuesto, mis padres pensaron mucho antes de permitirme pasar el rato en el parque, pero fui firme y los muchachos se comportaban mejor cuando iba a jugar. Se apagaron los cigarrillos y los porros, se limpió el lenguaje, se redujeron algunos tratos. Me sentaría frente a uno de mis amigos, inmediatamente sudando y concentrado. Mi madre me dijo que vio a su hijito convertirse en un anciano cuando jugaba al ajedrez. Me concentré tanto, que pensó que su mano se quemaría si lo ponía delante de mis ojos. Es difícil para mí explicar la seriedad que tenía sobre el ajedrez cuando era niño. Supongo que fue una vocación, aunque todavía no estoy seguro de lo que eso significa.

Después de unos meses ya podía vencer a varios de los tipos que habían jugado durante décadas. Cuando perdí una partida, uno de mis amigos me dio un consejo: "Josh, te retrasaste demasiado, se puso cómodo, tienes que ir tras ellos, asustarlos" o "Josh, mi hombre, a veces tienes que enrocar, llevar a tu rey a un lugar seguro, controlarte antes de que te destroces a ti mismo". Entonces, golpearía el reloj, me pondría cómodo y volvía a intentarlo. Cada partida pérdida fue una lección, cada victoria es emocionante. Todos los días las piezas del rompecabezas caían juntas.

Cada vez que aparecía para jugar, grandes multitudes se juntaban alrededor del tablero. Yo era una estrella en este pequeño mundo y aunque toda la atención era emocionante para un niño, también era un desafío.

Aprendí rápidamente que cuando pensaba en la gente mirando, jugaba mal. Era difícil para un aficionado de seis años ignorar a multitudes de adultos que hablaban de él, pero cuando estaba bien enfocado, parecía flotar en un estado intermedio donde la intensidad de la posición del ajedrez se mezclaba con el retumbar de las voces, los ruidos del tráfico, sirenas de ambulancia, todo en un remolino inspirador que alimentó mi mente. Algunos días podía concentrarme más puramente en el caos de Washington Square que en la tranquilidad de la sala de estar de mi familia. Otros días miraba a todos, me atrapaba en sus conversaciones y jugaba terriblemente. Estoy seguro de que fue frustrante para mis padres ver mi primer descubrimiento de ajedrez: no había forma de decir si masticaba ositos de goma, sonreía, bromeaba y colgaba mis piezas o me desplazaba en otro mundo de intensidad.

Un sábado por la tarde había una figura alta de pie entre la multitud mientras jugaba ajedrez de velocidad contra mi amigo Jerry. Lo noté, pero luego volví al juego. Un par de horas más tarde, el hombre se acercó a mi padre y se presentó como Bruce Pandolfini, un jugador de nivel maestro y un profesor de ajedrez. Bruce le dijo a mi papá que yo era muy talentoso y me ofrecieron enseñarme.

Resulta que mi padre reconoció a Bruce como el hombre que hizo comentarios televisivos con Shelby Lyman durante el histórico partido del Campeonato Mundial Bobby Fischer vs Boris Spassky en 1972. El partido había revolucionado el ajedrez: fue un enfrentamiento de la guerra fría que enfrentaba al Campeón del mundo soviético junto con su equipo de cien entrenadores y entrenadores contra el impetuoso desafiante estadounidense que hizo toda su preparación solo en una habitación sin vistas. Fischer era una combinación de James Dean y Greta Garbo y Estados Unidos estaba fascinado.

Hubo grandes implicaciones políticas para esta contienda de grandes pensadores. Cada vez más, a medida que la partida se desarrollaba, se percibía como la encarnación de la guerra fría. Henry Kissinger llamó a Bobby con apoyo; los políticos de ambos lados siguieron de cerca cada partida. El mundo miró sin aliento mientras Shelby y Bruce daban vida al ajedrez en la televisión con su análisis humano de las partidas. Cuando Fischer ganó el match, se convirtió en una celebridad internacional y el ajedrez explotó en todo Estados Unidos. De repente, el juego estuvo hombro con hombro con el baloncesto, el fútbol, el béisbol y el hockey. Luego, en 1975, Fischer desapareció en lugar de defender su título. El ajedrez en América retrocedió a las sombras. Desde entonces el mundo del ajedrez estadounidense ha estado buscando un nuevo Bobby Fischer, alguien que vuelva a poner el deporte en el centro de atención.

Shelby y Bruce habían capturado la atención de mi padre veinte años antes y ahora era un tanto surrealista que Bruce ofreciera enseñarle a su niño de seis años la bola de boliche. Estaba desconcertado. El ajedrez era divertido y los muchachos en el parque eran mis amigos. Ellos me estaban enseñando bien. ¿Por qué debería tener más entrenadores? Era privado sobre el ajedrez, como si fuera un mundo de fantasía íntimo.

Tenía que confiar en alguien para dejarlos en mi proceso de pensamiento y Bruce tuvo que superar este escudo antes de que el trabajo pudiera comenzar. Nuestras primeras lecciones fueron todo menos ortodoxas. Apenas "estudiamos ajedrez".

Bruce sabía que era más importante para nosotros llegar a conocernos el uno al otro, establecer una verdadera camaradería. Entonces hablamos sobre la vida, los deportes, los dinosaurios, cosas que me interesaban. Cada vez que la discusión se volvía al ajedrez, era obstinado con mis ideas y me negaba a recibir instrucción formal.

Insistí en algunos malos hábitos que había aprendido en el parque, por ejemplo, sacar a mi reina temprano. Este es el error típico de un principiante: la reina es la pieza más poderosa en el tablero de ajedrez, por lo que la gente quiere llevarla a la acción de inmediato. Contra oponentes no calificados que no pueden parar ataques simples, esta estrategia funciona maravillosamente. El problema es que dado que la reina no puede ser intercambiada por ninguna de las piezas del oponente sin una pérdida significativa, puede ser perseguida por todo el tablero mientras que el otro naturalmente pone en juego sus guerreros menos valiosos pero potentes y simultáneamente deja de lado las amenazas primitivas de la reina solitaria. Lo suficientemente lógico, pero me resistí porque había ganado tantas partidas tempranas con una reina errante. Bruce no pudo convencerme con palabras: tenía que demostrarlo.

Bruce decidió que deberíamos eliminar partidas de ajedrez blitz como los que yo estaba acostumbrado en el parque. Cada vez que cometía un error fundamental, mencionaba el principio que violé. Si me negara a moverme, él procedería a aprovechar el error hasta que mi posición se viniera abajo. Con el tiempo, Bruce se ganó mi respeto al ver la corrección de sus ideas. Mi reina comenzó a esperar hasta que llegó el momento. Aprendí a desarrollar mis piezas, a controlar el centro, a preparar ataques sistemáticamente.

Una vez que se ganó mi confianza, Bruce me enseñó a permitirme expresarme. El principal obstáculo a superar fue mi impetuosidad. Era un niño talentoso con buenos instintos que había estado golpeando a los estafadores de la calle que carecían de entrenamiento clásico. Ahora era el momento de desacelerarme y armar mi intuición, pero Bruce tenía una línea fina para pisar. Tuvo que enseñarme a ser más disciplinado sin desalentar mi amor por el ajedrez ni suprimir mi voz natural. Muchos maestros no tienen ningún sentido para este equilibrio y tratan de forzar a sus estudiantes a encajar en sus moldes. Me he encontrado con bastantes instructores egomaniacos como este a lo largo de los años y he llegado a creer que su método es profundamente destructivo para los estudiantes a largo plazo; en cualquier caso, ciertamente no habría funcionado conmigo.

Estoy seguro de que era un niño difícil de enseñar. Mis padres criaron a un niño voluntarioso. Incluso cuando era un niño, me animaron a participar en los enérgicos debates de la cena sobre el arte y la política en la sala de estar de mi familia. Me enseñaron a expresar mi opinión y a pensar en las ideas de los demás, a no seguir ciegamente la baja autoridad. Afortunadamente, la filosofía educativa de Bruce se ajusta perfectamente a mi personaje. No se presentó a sí mismo como omnisciente y se manejó a sí mismo como más una guía en mi desarrollo que como una autoridad. Si no estuviera de acuerdo con él, tendríamos una discusión, no una clase.

Bruce me ralentizó haciendo preguntas. Cada vez que tomaba una decisión importante, buena o mala, él me pedía que explicara mi proceso de pensamiento. ¿Había otras formas de lograr el mismo objetivo?

¿Había considerado las amenazas de mi oponente? ¿Consideraré un orden diferente de movimientos? Bruce no me trató con condescendencia: algunos maestros se rebelaron tan lejos de ser autoritarios que alaban las decisiones de sus pequeños jugadores, buenas o malas. Su intención es generar confianza, pero en cambio desalientan la objetividad, fomentan la autocomplacencia y, quizás lo más destructivo, crean una relación deshonesta entre el instructor y el alumno que cualquier niño inteligente puede percibir.

Cuando hice un mal movimiento, Bruce me preguntó cuál era mi idea y luego me ayudó a descubrir cómo podría haber abordado el proceso de toma de decisiones de manera diferente. La mayor parte del tiempo en nuestras clases transcurría en silencio, con los dos pensando. Bruce no quería darme información, sino ayudar a mi mente a madurar. Con el tiempo, en su manera persuasiva, humorística y discreta, Bruce me dio una base de principios críticos de ajedrez y una comprensión sistemática del análisis y el cálculo. Si bien el nuevo conocimiento fue valioso, el factor más importante en estos primeros meses de estudio fue que Bruce alimentó mi amor por el ajedrez y nunca dejó que el material técnico sofocara mi sentimiento innato por el juego.

Durante estos primeros meses de trabajo con Bruce, nos reuníamos una o dos veces a la semana en el departamento de mi familia, a veces temprano por la mañana, a veces después de la escuela. La mayoría de los otros días, iría a Washington Square y me divertiría con mis amigos en el parque. Como un niño de seis y siete años tenía dos poderosas corrientes para mi educación ajedrecística y la clave era hacer que coexistieran pacíficamente: el duro competidor de la calle tenía que fusionarse con el jugador paciente, de formación clásica, que Bruce inspiraba. Aunque de muy joven era periódicamente reacio al verdadero trabajo de ajedrez, me encantaba la belleza sublime de las viejas partidas del Campeonato Mundial que estudiaba con Bruce; a veces, permanecer sentado en silencio y calcular una posición de final de juego durante veinte minutos me emocionaría hasta lo más profundo. Pero otras veces un pensamiento tan serio me aburriría y me gustaría jugar al ajedrez rápido con mis amigos, atacar, ser un poco temerario y crear combinaciones hermosas. El parque fue divertido. Yo era un niño después de todo.

A pesar de la gran presión exterior, mis padres y Bruce decidieron mantenerme fuera de los torneos hasta que jugué ajedrez durante un año más o menos, porque querían que mi relación con el juego fuera sobre aprendizaje y pasión primero y la competencia un segundo distante. Mi madre y Bruce fueron particularmente ambivalentes a la hora de exponerme a las duras presiones del ajedrez competitivo: me dieron algunos meses adicionales de inocencia, por lo que estoy agradecido. Cuando finalmente comencé a jugar torneos escolares, poco después de mi séptimo cumpleaños, las partidas parecían fáciles. Los niños de mi edad no formaban ataques complicados y defensas como los del parque y se derrumbaban bajo presión.

Algunos de los niños estaban armados con trampas de apertura peligrosas, variantes memorizadas que podrían conducir a ventajas tempranas, por lo que a menudo salía de la apertura con un peón o dos menos, pero entonces no tenían ninguna posibilidad. Para mí, el ajedrez competitivo no se trata de perfección. Fue más una pelea de boxeo mental, con dos oponentes intercambiando ventajas, el ímpetu iba de una forma y luego la otra.

Mis amigos en Washington Square eran valientes competidores, nunca podrías contarlos; de hecho, eran más peligrosos cuando estaban contra las cuerdas. Muchos niños muy talentosos esperaban ganar sin mucha resistencia. Cuando el juego fue una lucha, no estaban emocionalmente preparados.

Prosperé bajo la adversidad. Mi estilo era hacer el juego complejo y luego abrirme paso a través del caos. Cuando la posición era salvaje, tenía una gran confianza. Bruce y yo también pasamos mucho tiempo estudiando los finales, donde el tablero está casi vacío y los principios de alto nivel se combinan con cálculos profundos para crear batallas fascinantes. Mientras que mis oponentes querían ganar en las aperturas, desde el principio, guie posiciones en complicados medio juegos y finales abstractos. A medida que la partida avanzaba, su confianza se reducía y me convertía en un depredador. Al darse cuenta de estas tendencias, Bruce comenzó a llamarme "Tigre". Todavía me llama Tigre hoy.

Mi primer año de ajedrez competitivo fue sin problemas. Me sentí inmejorable cuando coincidía con niños de mi edad y la combinación de dureza callejera y educación clásica resultó devastadora para mis oponentes. Tal vez el elemento más decisivo de mi juego fue la forma en que mi estilo en el tablero estaba completamente sincronizado con mi personalidad de niño. No me impidieron los conflictos internos, un estado del ser que, según he llegado a ver, es fundamental para el proceso de aprendizaje. Bruce y los muchachos del parque me habían enseñado cómo expresarme a través del ajedrez y así mi amor por el juego creció todos los días.

A medida que pasaron los meses, acumulé una victoria tras otra y mi clasificación nacional se disparó. Me presentaba en un torneo y los niños estaban aterrorizados de mí, lo cual era extraño. Después de todo, era un niño pequeño que tenía miedo a la oscuridad y amaba a Scooby-Doo. Más de una vez, los oponentes comenzaron a llorar en el tablero antes de que la partida comenzara. Me sentí mal por ellos pero también fortalecido. Antes de darme cuenta, era el jugador mejor clasificado para mi edad en el país. El siguiente paso fue el Campeonato Nacional, que se celebrará en Charlotte, Carolina del Norte. Los muchachos en el parque estaban llenos de emoción, mostrándome más y más armas, perfeccionando mi juego. Fui el favorito indiscutible para ganar la división primaria (kínder hasta tercer grado). No había una duda en mi mente.

Capítulo 2

Perder para ganar

Escuela primaria Campeonato nacional de ajedrez Charlotte, Carolina del Norte

5 de mayo de 1985.

Última ronda. Tablero uno. El ganador conquista el título. Mi oponente y yo fuimos instalados en una mesa solitaria frente a una cámara no tripulada que retransmitiría la posición a la prensa, a los entrenadores y a los padres agobiados por la ansiedad en el lobby del hotel. El resto de los competidores, más de quinientos de los principales jugadores juveniles de ajedrez del país que habían venido a la batalla por el Campeonato Nacional, se enfrentaron en largas hileras de tableros de ajedrez que llenaban el resto de la tensa sala de juego. El tablero superior es un trono o una prisión, dependiendo de cómo lo mires. Todo el mundo sueña con llegar allí, pero luego llegas y te encuentras completamente solo, atrapado en un pedestal con una diana en la frente. Al ingresar al torneo, yo era el hombre a vencer. Sabía que los equipos habían estado luchando por mí, pasando meses de preparación en trampas de apertura traicioneras diseñadas específicamente para pillarme desprevenido. Pero ya había superado mis primeros seis oponentes, otorgando un solo empate. Me sentí inmejorable cuando me enfrentaba a niños de mi edad. No podían tocarme.

Poco sabía que mi oponente era un genio bien capacitado. Su nombre era David Arnett. A los tres años, había memorizado el mapa del metro de la ciudad de Nueva York. A los cinco años estaba haciendo matemáticas en la escuela secundaria. A los seis años era el primer alumno de primer grado en el país y el mejor jugador de ajedrez en la prestigiosa Dalton School, que fue entrenado por Svetozar Jovanovic, una leyenda en ajedrez escolar que había enseñado a muchos campeones juveniles. Jovanovic le había dado a David una educación clásica de ajedrez y un sentido de disciplina competitiva para rivalizar con el mío. Poco después de esta partida, Dave y yo nos haríamos mejores amigos. Pero en este momento no era más que un pequeño niño rubio de dientes saltones que parecía petrificado.

En el tercer movimiento de la partida, David tomó una decisión extraña, permitiéndome capturar su peón rey con mi caballo. Debería haberme tomado un tiempo para buscar trampas, pero me moví demasiado rápido. Entonces él tomó la iniciativa, llevando a su reina a una peligrosa posición de ataque, persiguiendo a mi caballo sobreextendido que no tenía lugar seguro para esconderse. Había sido estúpido para comer el peón. Ahora este niño inteligente estaba persiguiendo a mi rey y yo estaba luchando por mi vida.

Puedo ver mi yo de ocho años mientras la partida se escapaba, sentado frente al tablero, el sudor comenzaba a fluir, sentí la piel de gallina, el corazón acelerado, las miradas hambrientas de los rivales envidiosos sentados en los tableros de ajedrez cercanos, el misterioso y susurrante silencio de la sala de juego, la fragilidad de tantos sueños. Yo no era un superhombre Yo era un niño que dormía en la habitación de mis padres debido a terribles pesadillas, ahora compitiendo con el mundo sobre mis hombros y todo cayendo a pedazos.

Tuve la opción de autodestruirme completamente o perder algo de material, reagruparme y luego tratar de defenderme. Lo había hecho innumerables veces en Washington Square Park. Pero estar contra las cuerdas contra un niño era nuevo para mí. Había lidiado con las presiones de ser el favorito en los Nacionales al inflarme con una sensación de invencibilidad. La confianza es crítica para un gran competidor, pero el exceso de confianza es frágil. Somos demasiado inteligentes para nosotros mismos en esos momentos. Percibimos nuestra mortalidad como un cáncer bajo la bravuconería y cuando las cosas empiezan a descontrolarse, hay poca capacidad de recuperación real.

Cuando terminó la partida, quedé atónito, tambaleante por estar tan cerca de ganar mi primer campeonato nacional y luego dejarlo ir, autodestruirme, desmoronarme. ¿Fui un perdedor? ¿Había decepcionado a mis padres? ¿Qué hay de los muchachos en el parque, Bruce, mis amigos en la escuela? ¿Cómo pude haber perdido? Uno de los problemas con estar demasiado alto es que hay un largo camino para caer. ¿Había caído ante mis propios ojos o también en los ojos de los que me rodean? Después de intentarlo tan duro, ¿valió la pena no ganar? Un niño de ocho años no está preparado para lidiar con asuntos tan cargados y tuve la suerte de tener una familia con la capacidad de mantener, o al menos recuperar, un poco de perspectiva en momentos de extrema intensidad. Fuimos a pescar.

El océano ha sido una gran parte de mi vida desde el útero. Literalmente. Cuando mi madre estaba embarazada de cinco meses, estábamos en el mar, pescando marlín azul en las corrientes del Golfo con olas gigantes de tres metros. Algunos de mis primeros recuerdos son del muelle de la casita de mi familia en South Bimini Island, pescar pargos, alimentar anguilas morenas, aplastar insectos por la noche mientras se codea con los tiburones.

Al crecer, sabía que, llegado el verano, nos iríamos al mar sin importar qué más sucediera en nuestras vidas, qué crisis se avecinaba, qué torneos me faltaba, cuán fuera de contexto o absurdo podría haberse sentido nuestros viajes oceánicos al momento de partida. He llegado a comprender que estas pequeñas interrupciones de la intensidad competitiva de mi vida han sido y aún son parte integral de mi éxito. Los tiempos en el mar son períodos de renovación, uniéndome a la familia, estar con la naturaleza, volver a poner las cosas en perspectiva. Puedo dejar que mi mente consciente se aleje de mi entrenamiento y obtener nuevos ángulos creativos en los próximos pasos de mi crecimiento. Estos viajes son muy diferentes de las vacaciones de lujo: en realidad son de trabajos manuales ininterrumpidos, sudan en la sala de máquinas tratando de convencer a un viejo generador para que vuelva a la vida, trabajando en la cabina bajo el sol ardiente, manteniendo la barca en ráfagas, navegando grandes mares, viviendo justo en el límite.

La vida en bote también ha sido un campo de entrenamiento maravilloso para la psicología del rendimiento. Vivir en el agua requiere presencia constante y la liberación del control. Un bote siempre se mueve con el mar, tambaleándose bajo sus pies y la única forma de sobrevivir es sumergirse en el ritmo de las olas y estar preparado para cualquier cosa. Aprendí en el mar que prácticamente todas las situaciones se pueden manejar siempre que se mantenga la presencia de la mente.

Por otro lado, si pierde la calma cuando la crisis golpea a setenta millas de la tierra, o mientras nada con grandes tiburones, no hay una red de seguridad para atraparlo.

Han pasado muchos años desde que dejar mi vida en Nueva York me pareció un suicidio profesional: mis rivales de ajedrez estaban tomando clases y compitiendo en todos los torneos de fin de semana mientras yo estaba en un bote chocando con grandes olas. Pero volvería con nuevas ideas y un tanque lleno de energía y determinación. El océano siempre me ha sanado, me ha devuelto a la vida cuando lo necesitaba... y como un niño de ocho años en medio de una crisis existencial, lo necesitaba.

Mis padres, mi hermanita y yo dejamos Fort Lauderdale en *Ebb Tide*, nuestra Black Fin de cinco metros de eslora, un viejo barco de pesca maravilloso que nos llevó a través de muchas aventuras de verano en alta mar hasta que explotó y se hundió cuando yo tenía doce años. Cincuenta y siete millas al sureste estaba Bimini, una isla que era como mi hogar. Todavía puedo verla aparecer a través de los ojos de mi niñez, esos brumosos primeros árboles como un milagro después de un largo viaje por el océano. No hablamos de ajedrez durante semanas. Pescamos, nos sumergimos en aguas cálidas y cristalinas, recorrimos la Corriente del Golfo y respiramos el hermoso aire del sur. Me redescubrí cuando era niño, corrí alrededor de la isla con mis amigos Kier y Kino, pasé incontables horas con mi cabeza colgando de nuestro desvencijado viejo muelle, con la mano colgando en el agua, mirando a los peces dar vueltas. En las noches lluviosas, mi mamá y yo llevaríamos a nuestro perro Brownie e iríamos a la jungla, a la caza del cangrejo gigante. Mi familia se volvió a conectar como seres humanos, fuera del loco torbellino del ajedrez escolástico. Estaba devastado, pero poco a poco mis padres revivieron mi entusiasmo infantil por la vida.

En tiempos dolorosos, mi madre siempre ha sido un ancla, manteniendo todo junto hasta que los nubarrones pasan. Cuando era niño, ella presionaba su suave mejilla contra la mía, recordándome que no siempre tenía que ser tan dura. No tenía que decirle cómo me sentía, ella lo sabía. Mi madre es la mejor persona que he conocido. Ella es una mujer brillante, amorosa y compasiva con una sabiduría que hasta el día de hoy me deja boquiabierto. Silenciosamente poderosa, infinitamente solidaria, absurdamente desinteresada, ella siempre me ha animado a seguir a mi corazón incluso cuando conducía lejos o a actividades aparentemente extrañas. Ella también es increíblemente valiente (a veces para mi consternación), enfrentando tiburones de cuatrocientos kilos en el océano profundo, el marlín azul queriendo huir de su mano, domesticando dos salvajes sementales de mil libras, rompiendo peleas callejeras, manteniendo a mi padre y a mí en línea. Ella ha sido una constante fuerza de equilibrio a lo largo de toda la locura de nuestras vidas, levantándonos cuando estábamos deprimidos, proporcionando una perspectiva cuando fuimos demasiado arrastrados por la ambición, dando un abrazo cuando las lágrimas fluyeron. Mi mamá es mi héroe. Sin ella todo se desmorona.

Mi padre es un tipo diferente de personaje. Es un hombre leal, emocional y excéntrico (piense que Woody Allen conoce a Larry David con un giro aventurero), un devoto padre que ha sido mi mejor amigo desde el primer día. No me puedo imaginar cuántas horas pasamos juntas, jugando al baloncesto, lanzando pelotas de fútbol y pelotas de béisbol.

Recorriendo los horizontes del océano como las aves encima de los peces escolares, viajando a torneos de ajedrez y luego a campeonatos de artes marciales en todo el mundo. Hemos sido un equipo de élite desde que tenía seis años y posteriormente nos hemos unido al ritmo de nuestras ambiciones y hasta cierto punto, nuestras emociones. No importa cuánta perspectiva tratemos de mantener, nuestros sentidos de bienestar a menudo fluctúan con mis resultados competitivos. No había forma de evitar esto. Después de ganar grandes torneos, todo estaba bien y el cielo era el límite. Cuando estaba jugando mal, todo parecía sombrío y nuestros sueños absurdos.

Es cierto que jugué sabiendo que el corazón de mi padre estaba en juego junto con el mío, pero también sabía que me amaría independientemente del resultado. Hay pocas dudas de que algunos psicólogos fruncirían el ceño ante tal co-dependencia entre padre e hijo, pero cuando se persigue el pináculo a veces se deben imponer límites. Hay grandes partidas, momentos culminantes, momentos de auge en los que escarbas en busca de energía e inspiración donde sea que pueda encontrarlo y volver a tomar las piezas más tarde. Una cosa es segura: a pesar de todo, mi padre siempre ha estado en mi esquina al 100 por ciento.

Después de un mes en Bimini, mi papá se puso inquieto y arregló un partido entre mí persona y el mejor jugador de ajedrez en la isla. Estaba preocupado de que me estuviera alejando demasiado del juego y también estaba ansioso por verme jugar de nuevo. No estaba tan ansioso por la partida, prefiriendo pescar con la mano y bucear para langostas. El ajedrez todavía era una carga para mí, pero la idea del Campeonato de Bimini sonaba inofensiva y divertida. Localizamos al tipo y nos enfrentamos en un bar. Tenía dientes de oro y un enorme collar de oro colgando sobre el tablero, restos de un pasado de narcotráfico. Tardé unos minutos en entrar en la partida, pero luego cobré vida, el viejo amor volvió. Recuerdo la sensación de necesidad, como el ajedrez era parte de mí, no se puede negar. Algo fortalecido en mi yo de ocho años ese verano: no saldría perdiendo.

Cuando llegué a casa en el otoño, Bruce estaba preocupado con el fin de plazo de su libro y no tenía tiempo para mí. Canceló una lección tras otra, lo que se sintió como una terrible bofetada en la cara. Había perdido y ahora mi profesor no me quería. La ecuación fue simple. Cuando nos encontramos, su mente estaba en otra parte y las lecciones eran técnicas y alienantes. Tal vez estaba ocupado, pero yo era un niño necesitado.

También me transfirieron de Little Red School House a la prestigiosa Dalton School en el Upper East Side de Manhattan. La transición fue difícil: en lugar de estar a pocas cuadras de la casa, la escuela se encontraba a un largo viaje en autobús. Extrañaba a mis amigos en Little Red y me sentía fuera de lugar con todos los niños ricos de Dalton. Recuerdo la primera vez que un par de nosotros fuimos al apartamento de mi nuevo amigo en la parte alta de la ciudad y entré en lo que parecía un palacio. Había porteros y doncellas y candelabros colgando de los techos a dos caras. Estaba confundido por todo esto y comencé a preguntarme si mi familia era de alguna manera inferior. Todavía estoy avergonzado por el recuerdo de haberle pedido a mi papá que aparque a la vuelta de la esquina cuando vino a recogerme para que mis amigos no vieran nuestro verde Plymouth que tenía una suspensión y un hábito alarmante de saltar carriles en West Side Drive.

Yo era un desastre. Mi vida ajedrecística se había desmoronado, mi maestro ya no me quería, echaba de menos a mis amigos y mi familia no tenía portero ni coche elegante. Además de todo esto, una chica guapa de la que estaba enamorado en la escuela había desarrollado el hábito de golpearme en la cabeza con sus zapatos, lo que no me di cuenta (hasta que ella me lo contó muchos años después) era una señal de que compartía mis sentimientos. Era un niño en transición y necesitaba ayuda para salir adelante. Unas semanas después de la caída, Bruce vio que apresurarse en el análisis mecánico de ajedrez no era lo que yo necesitaba, así que dio un paso atrás y volvió a concebir nuestra vida ajedrecística. Nuestras lecciones ahora incluían sesiones de ajedrez estridentes con pausas para tirar una pelota de fútbol al aire libre. Comenzamos a reír y conectarnos como seres humanos como lo tuvimos en nuestras primeras sesiones años antes.

Volví a jugar en Washington Square Park con mis viejos amigos. El juego se volvió menos embrujado. Me estaba divirtiendo de nuevo. Entonces Bruce y yo fuimos a trabajar. Nos sumergimos en lo más profundo del arte, analizando complejas posiciones de medio juego y finales, estudiando los clásicos, desarrollando mi comprensión técnica. Comenzamos a hacer arduos trabajos de visualización, jugamos partidas de ajedrez a ciegas y trabajamos a través de largas variantes en nuestras cabezas, sin mover las piezas.

El ajedrez era diferente ahora. Durante esos meses de verano cuando cuestioné todo y decidí volver fuerte, llegué a un compromiso con el ajedrez que era mucho más que diversión y gloria. Se trataba de amor, dolor y pasión y me forzaba a superarlo. Puede parecer absurdo, pero creo que ese año, de ocho a nueve, fue el período decisivo de mi vida. Respondí al desamor con mucho trabajo. Estaba motivado por mí mismo y movido por una resolución poderosa. Cuando era un niño, había sido todo una promesa. Solo sabía ganar porque era mejor que todos los demás niños y no había presión para competir contra adultos. Ahora estaba el conocimiento de que no era invencible. Había perdido con un niño y había otros niños que también eran rivales peligrosos.

Todavía era el jugador mejor calificado para mi edad en el país y cuando asistía a torneos había una gran presión. Si ganaba, no era gran cosa, pero si perdía, sentía que el cielo se caía. Hubo un chico que fue particularmente alarmante. Su nombre era Jeff Sarwer. Era un niño aterrador, pequeño, a menudo escueto y sin máscara. No fue a la escuela y su padre lo hizo estudiar al ajedrez doce horas al día. Cuando jugaba, Jeff susurraba en voz baja *matar, matar, matar*. El chico era del todo agresivo, brillante, una potencia en todos los ámbitos. Cuando acababa de regresar de mi verano, llegué al Manhattan Chess Club para una clase con Bruce y Jeff estaba sentado allí jugando de forma regular. Él se me acercó con un desafío, que yo acepté. Estaba oxidado y no esperaba mucho de mi juego; él me dejó sin aliento. Un par de meses más tarde volví a Manhattan y le devolví el favor con una gran multitud rodeando el tablero. Después de vencerlo, escuché que estuvo sentado llorando en un rincón durante horas. Terrible. Esta era una rivalidad amarga entre los niños y se sentía como el fin del mundo.

Pasé muchas tardes estudiando ajedrez en mi habitación, solo. A veces mi padre intentaba distraerme, atraerme para jugar al fútbol o al baloncesto y no quería saber nada de eso. Había demasiadas cosas en la línea.

A mis padres les preocupaba que me hubiera tomado demasiado en serio el ajedrez y mi papá me decía periódicamente que estaba bien si quería dejarlo. No entendieron que abandonar no era una opción.

A medida que se acercaban los Nacionales, mi entrenamiento se hizo aún más intenso. Me agudizé en el parque, empapado en el consejo inteligente de mis viejos amigos e hice cada vez más trabajo serio con Bruce. Sabía que Sarwer estaba pasando cada minuto despierto trabajando con Grandes Maestros, perfeccionando su juego agudo. Era una máquina que aniquilaba adultos fuertes en sesiones de ajedrez rápidas y luego los humillaba con su desdén. Un día apareció en el parque cuando yo no estaba allí y todos mis amigos le dijeron que yo era el mejor. Se rió y dijo "Josh es un tonto". Se burlaron de él hasta que dejó mi territorio. La escena de ajedrez de Nueva York estaba dividida entre su campo y el mío. Esto ya no era un juego de niños.

Los Nacionales nuevamente se llevaron a cabo en Charlotte, Carolina del Norte. Viajé al torneo con mis padres, mi hermanita Katya y Bruce. Este fue el primer torneo al que Bruce había venido conmigo. Él no era un competidor de corazón y estaba profundamente en conflicto con los niños que se desgarraban entre sí bajo tanta presión. Realmente no lo culpo. Tres amigos cercanos de Little Red también vinieron a pasar el rato en el torneo con sus padres. En realidad, no eran ajedrecistas, era más bien una vacación para ellos. Estaba mortalmente serio. Jugué mis partidas en el primer tablero, aislado del resto de los niños una vez más. Mis padres esperaron en el lobby del hotel, viendo mi partida en un monitor de video con una multitud de otras mamás y papás nerviosos. Mi primera ronda fue difícil, pero luego fue un paseo por el campo, ganando mis primeras seis partidas.

Al llegar a la última ronda, Jeff Sarwer y yo teníamos los únicos dos puntajes perfectos. Tuve emparejamientos más duros durante todo el evento, por lo que si hacíamos tablas, ganaría en el sistema de desempate, pero nadie pensaba en un empate.

Jeff era el único niño al que tenía miedo. Se rumoreaba que él, su padre y su hermana habían estado durmiendo en su automóvil durante todo el torneo. Entre rondas, se sentaba en el suelo, abrazándose las flacas rodillas y frunciendo el ceño a cualquiera que intentara hablar con él. Despreciaba a otros niños, los llamaba "tontos feos" y sonreía cuando se les acercaba. Sería fácil vilipendiarlo, pero Jeff era un niño que jugaba con varias cartas. Su padre era un brutal autoritario, una figura mesiánica que canalizó su energía e ideas locas para crear la máquina de ajedrez perfecta. Aunque nunca nos conectamos a nivel personal, tuve un gran respeto por Jeff. Le encantaba el juego y trabajó más duro que nadie que yo conociera. Esta sería la guerra.

Él tenía las piezas blancas, una pequeña ventaja (las blancas se mueven primero) que se magnificaron con nuestro enfrentamiento particular. Había hecho un montón de preparación en el lado blanco de mi repertorio de aperturas y tenía menos confianza con las negras. Comenzó la partida con una tremenda agresión, viniendo directamente tras de mí con una peligrosa pelea central de peones contra la Defensa India de Rey. Nunca había visto esta variante antes. Se movió rápidamente, jugando con aterradora confianza y yo estaba contra las cuerdas desde el principio. Su tormenta de peones centrales parecía devorarme, empujándome hacia atrás incluso antes de que la partida comenzara.

Estaba irritado por la arrogancia y parecía burlarse de mí, lo que implicaba que no tenía derecho a sentarme en su tablero de ajedrez.

Mis posibilidades parecían escasas desde el principio. Al principio del medio juego perdí un peón y luego traté de frenar su iniciativa intercambiando algunas piezas. Esto es arriesgado: cuando pierdes material, intercambiar piezas aumenta la ventaja de tu oponente (considera cómo la proporción de 5 a 4 se compara con 4 a 3, 3 a 2, 2 a 1, 1 a 0) a medida que las piezas salen del tablero de ajedrez, una pequeña diferencia de material puede ser gradualmente abrumadora). Pero me encantó el final de la partida y me dirigí a él como un lugar seguro. Cuando intercambiamos reinas, Jeff pareció gruñirme. Él era un asesino absoluto y él me tenía por el cuello.

Después de tres horas, la sala del torneo estaba vacía cuando llegamos al final del juego. Estábamos solos, excepto por la cámara de televisión que estaba transmitiendo al lobby del hotel, donde cientos de personas estaban reunidas alrededor del monitor, mirando y preguntándose qué niño sería el campeón y cuál sería aplastado. El silencio era sofocante, o tal vez esa era solo mi posición. Tenía un caballo y cinco peones contra su alfil y seis peones. Parecía desesperado. Recuerdo haber luchado con los demonios del año anterior que rompieron mi corazón mientras buscaba una salida. No había nada. Fui al baño y lloré. Luego me lavé la cara, me armé de valor, me abroché el cinturón y volví al tablero.

Era como si estuviera atrapado en la jungla oscura, atrapado en la maleza, muerto de hambre, sangrando y de repente había un poco de luz. Nunca olvidaré la sensación cuando sentí mi posible escape. A menudo, en el ajedrez, sientes que hay algo allí antes de encontrarlo. La piel de repente se anima, los sentidos aumentan como un animal sintiendo peligro o presa. El inconsciente alerta al jugador consciente de que hay algo que encontrar y luego comienza la búsqueda. Empecé a calcular, a armar cosas. Lentamente, el plan se cristalizó en mi mente. Tuve que sacar mi caballo del juego y renunciar a mis peones restantes para establecer una combinación larga que dejaría solo dos reyes en el tablero, una idea completamente contradictoria. Encontré movimientos que fueron más allá de mis años para salvar esta partida y no estoy muy seguro de cómo lo hice.

Empatamos la partida y me convertí en Campeón Nacional. Salí de la sala de juegos aturdido y fui golpeado por una multitud de niños y padres que animaban que habían sido absorbidos por el drama de la batalla. Un entrenador, un Maestro Internacional, me preguntó por qué había tomado una determinada decisión en el medio juego y no tenía idea de qué estaba hablando. El ajedrez ya estaba a un mundo de distancia. La humanidad del momento fue abrumadora. Vi a Jeff deslizarse entre la multitud y acercarse a su padre, que lo rechazó con una fría mirada. Fue horrible.

Capítulo 3

Dos enfoques para aprender

Como probablemente pueda sentir, el mundo del ajedrez escolar es un lugar letal. Cada año, miles de niños y niñas ponen sus corazones en peligro, cada niño cree que él o ella puede ser el mejor. La gloria es un poderoso incentivo. Inevitablemente los sueños se desvanecen, los corazones se rompen, la mayoría no cumple con sus expectativas porque hay poco espacio en la parte superior. Por supuesto, esta dinámica se puede encontrar en prácticamente cualquier campo ambicioso. Los atletas de las Ligas Menores sueñan con jugar para su equipo favorito de Grandes Ligas. Los niños que tiran aros en los patios de la escuela quieren ser como Mike. El mundo de los actores y músicos está lleno de grandes expectativas, competitividad salvaje y una pequeña ventana de posibilidades realistas.

Dos preguntas surgen. Primero, ¿cuál es la diferencia que permite a algunos encajar en esa estrecha ventana hacia la parte superior? Y segundo, ¿cuál es el punto? Si la ambición deletrea una posible decepción, ¿por qué buscar la excelencia? En mi opinión, la respuesta a ambas preguntas radica en un enfoque bien pensado que inspira resiliencia, la capacidad de establecer conexiones entre diversas actividades y el disfrute diario del proceso. La gran mayoría de las personas motivadas, jóvenes y mayores, cometen errores terribles en su enfoque de aprendizaje. Se sienten frustrados por el camino mientras que aquellos en el camino al éxito se mantienen firmes en sus caminos.

Los psicólogos del desarrollo han realizado una extensa investigación sobre los efectos del enfoque de un alumno sobre su capacidad para aprender y en última instancia, dominar el material. La Dra. Carol Dweck, investigadora líder en el campo de la psicología del desarrollo, hace la distinción entre la “*entidad*” (*la inteligencia como una característica interna fija e inmutable*) y las teorías *incrementales* de la inteligencia (*inteligencia es maleable y puede aumentarse mediante el esfuerzo*). Los niños que son “teóricos de la entidad” -es decir, los niños que han sido influenciados por sus padres y maestros para pensar de esta manera- son propensos a usar un lenguaje como “Soy inteligente en esto” y atribuir su éxito o fracaso a un arraigado y nivel inalterable de habilidad. Ven que su nivel general de inteligencia o habilidad en una determinada disciplina es una “*entidad*” fija, una cosa que no puede evolucionar. Los teóricos incrementales, que han elegido una modalidad diferente de aprendizaje, llamémoslos *teóricos del aprendizaje*, son más propensos a describir sus resultados con oraciones como “lo obtuve porque trabajé mucho” o “debería haberlo intentado más”. Un niño con una teoría del aprendizaje de la inteligencia tiende a sentir que con el trabajo arduo, se puede captar material difícil: paso a paso, *gradualmente*, el novato puede convertirse en el maestro.

La investigación de Dweck ha demostrado que cuando se enfrentan al material difícil, es mucho más probable que los teóricos del aprendizaje alcancen el nivel del juego, mientras que los teóricos de la “entidad” son más frágiles y propensos a dejarlo.

Los niños que asocian el éxito con el trabajo duro tienden a tener una "respuesta orientada al dominio" de las situaciones desafiantes, mientras que los niños que se consideran simplemente "inteligentes" o "tontos", "buenos" o "malos" en algo, tienen una "orientación de aprendizaje de impotencia" (*estas personas atribuyen su éxito a factores externos e incontrolables y creen que el fracaso refleja una falta de capacidad*).

En un estudio maravillosamente revelador, se entrevistó a un grupo de niños y luego se observó que cada niño tenía una "entidad" o teoría de aprendizaje de la inteligencia. A todos los niños se les dio una serie de problemas matemáticos fáciles, que todos resolvieron correctamente. Luego, a todos los niños se les dieron algunos problemas muy difíciles de resolver, problemas que eran demasiado difíciles para ellos. Estaba claro que los teóricos del aprendizaje estaban entusiasmados con el desafío, mientras que los teóricos de la "entidad" estaban consternados. Los comentarios variarían desde "Oh chico, ahora voy a tener que esforzarme mucho" hasta "No soy lo suficientemente inteligente para esto". Todos entendieron mal estos problemas, pero evidentemente la experiencia de ser desafiado tuvo efectos muy diferentes. Lo más interesante es la tercera etapa de este experimento: a todos los niños nuevamente se les dieron problemas fáciles de resolver. Casi todos los teóricos del aprendizaje pasaron rápidamente por el material fácil, pero los teóricos de la "entidad" habían estado tan desanimados por la incapacidad de resolver los problemas difíciles que muchos de ellos fracasaron a través de las cosas fáciles. Su confianza en sí mismos había sido destruida.

Lo que es convincente acerca de esto es que los resultados no tienen nada que ver con el nivel de inteligencia. Los niños muy inteligentes con teorías de "entidad" tienden a ser mucho más frágiles cuando son desafiados que los niños con teorías de aprendizaje que no serían tan agudos. De hecho, algunos de los niños más brillantes demuestran ser los más vulnerables a ser indefensos, porque sienten la necesidad de estar a la altura y mantener una imagen perfeccionista que se destruye fácil e inevitablemente. Como observador de innumerables jugadores de ajedrez jóvenes talentosos, puedo responder por la precisión de este punto: algunos de los jugadores más dotados son los peores bajo presión y tienen más dificultades para recuperarse de la derrota.

¿Cómo se programan estas teorías de la inteligencia en nuestras mentes? A menudo, diferencias sutiles en el estilo de los padres o de instrucción pueden marcar una gran diferencia. A los teóricos de la "entidad" se les ha dicho que les fue bien cuando tuvieron éxito y que no fueron buenos en algo cuando fallaron. Entonces, un niño hace una prueba de matemáticas, vuelve a casa y escucha "¡Guau, ese es mi chico! ¡Tan inteligentes como vienen! Entonces, la próxima semana, Johnny falla una prueba de inglés y escucha" ¿Qué te pasa? ¿No puedes leer? "O" A tu mamá nunca le gustó leer, obviamente, no es lo tuyo". Así que el chico piensa que es bueno en matemáticas y malo en inglés y además, vincula el éxito y el fracaso con la capacidad arraigada. Los teóricos del aprendizaje, por otro lado, reciben retroalimentación que está más orientada al proceso. Después de tener éxito en un ensayo en inglés, su maestra podría felicitar a una niña por "¡Guau, buen trabajo Julie! ¡Realmente te estás convirtiendo en un escritor maravilloso! ¡Continúa con el buen trabajo! "Y si le va mal en una prueba de matemáticas, su maestra podría escribir" ¡Estudia un poco más para la próxima y lo harás genial!

¡Y siéntete libre de hacerme preguntas en cualquier momento después de la clase, para eso estoy aquí! ". Así que Julie aprende a asociar el esfuerzo con el éxito y siente que puede ser buena en cualquier cosa con un trabajo duro. También siente que está en un viaje de aprendizaje y su maestra es una asistente amiga en su crecimiento. Johnny piensa que es bueno en matemáticas y malo en inglés y se enfoca en resultados rápidos en lugar de procesos a largo plazo, pero ¿qué sucede cuando lo hace mal en una prueba de matemáticas dura? ¿Estará preparado para aprender las lecciones correctas de los desafíos inevitables de la vida? Desafortunadamente, puede que no.

Está claro que los padres y los maestros tienen una enorme responsabilidad en la formación de las teorías de inteligencia de sus alumnos y niños y nunca es demasiado tarde. Es fundamental darse cuenta de que siempre podemos evolucionar en nuestros enfoques de aprendizaje. Los estudios han demostrado que en cuestión de minutos, los niños pueden ser condicionados a tener una teoría de aprendizaje saludable para una situación determinada. En un estudio, los niños recibieron diferentes instrucciones sobre cuál era el objetivo de su tarea. A algunos niños se les dijo que resolver ciertos problemas los ayudaría con sus tareas escolares en el futuro y a otros niños se les dijo que serían juzgados en base a sus resultados. En otras palabras, la mitad de los niños recibieron instrucciones "orientadas al dominio" y la mitad de los niños recibieron instrucciones de "impotencia". Huelga decir que los niños que estaban temporalmente orientados al dominio obtuvieron mejores resultados en las pruebas.

Entonces, ¿cómo nos afecta todo esto en nuestra vida cotidiana? Fundamentalmente. La clave para buscar la excelencia es adoptar un proceso de aprendizaje orgánico a largo plazo y no vivir en un caparazón de mediocridad estática y segura. Por lo general, el crecimiento se produce a expensas de la comodidad o seguridad previas. El cangrejo ermitaño es un colorido ejemplo de una criatura que vive de acuerdo con este aspecto del proceso de crecimiento (aunque sin nuestro bagaje psicológico). A medida que el cangrejo crece, necesita encontrar un caparazón más espacioso. Así que la criatura lenta y pesada va en busca de un nuevo hogar. Si no se encuentra rápidamente un caparazón apropiado, se produce un momento de verdad terriblemente delicado. Una criatura suave que se usa para la protección de la armadura incorporada ahora debe salir al mundo, expuesta a los depredadores en toda su vulnerabilidad. Esa fase de aprendizaje entre caparazones es de donde puede surgir nuestro crecimiento. Alguien atascado con una teoría de la entidad de la inteligencia es como un cangrejo ermitaño anoréxico, muriéndose de hambre por lo que no crece para tener que encontrar un nuevo caparazón.

En mi experiencia, las personas exitosas buscan las estrellas, arriesgan sus corazones en cada batalla y finalmente descubren que las lecciones aprendidas de la búsqueda de la excelencia significan mucho más que los trofeos inmediatos y la gloria. A largo plazo, las pérdidas dolorosas pueden ser mucho más valiosas que las ganancias: aquellos que están armados con una actitud saludable y son capaces de extraer sabiduría de cada experiencia, "bueno" o "malo", son los que lo hacen más adelante. . También son los más felices en el camino. Por supuesto, el verdadero desafío es mantenerse dentro del alcance de esta perspectiva a largo plazo cuando está bajo fuego y herido en el medio de la guerra. Este, tal vez nuestro mayor obstáculo, es el núcleo del arte del aprendizaje.

Volvamos al mundo del ajedrez escolar y centrémonos en los ingredientes de mi éxito inicial. Mencioné que Bruce y yo estudiamos el final mientras que otros jugadores jóvenes se centraron en la apertura. A la luz de la discusión incremental de la "entidad", me gustaría profundizar un poco más en el enfoque que Bruce y yo adoptamos.

Rebobine a esos días cuando era un bromista de seis años. Una vez que se ganó mi confianza, Bruce comenzó nuestro estudio con un tablero de ajedrez seco. Asumimos posiciones de complejidad reducida y principios claros. Nuestro primer enfoque fue rey y peón contra rey, solo tres piezas sobre la mesa. Con el tiempo, gané una excelente sensación intuitiva del poder del rey y la sutileza del peón. Aprendí el principio de la oposición, la potencia oculta del espacio vacío, la idea de zugzwang (poner a tu oponente en una posición donde cualquier movimiento que haga destruirá su posición). Capa por capa, desarrollamos mi conocimiento y mi comprensión de cómo transformar axiomas en combustible para una visión creativa. Luego pasamos a finales de torres, finales de alfiles, finales de caballos, pasando cientos de horas cuando cumplí siete u ocho años, explorando los principios operativos detrás de posiciones que quizás nunca volvería a ver. Este método de estudio me hizo sentir las bellas sutilezas de cada pieza de ajedrez, porque en posiciones relativamente claras podía centrarme en lo que era esencial. También estaba internalizando gradualmente una maravillosa metodología de aprendizaje: el juego entre el conocimiento, la intuición y la creatividad. Desde perspectivas educativas y técnicas, aprendí desde los fundamentos.

La mayoría de mis rivales, por otro lado, comenzó estudiando las variantes de apertura. Existe un vasto cuerpo de teoría que comienza desde la posición inicial de todas las partidas de ajedrez y es muy tentador enseñar a los niños las aperturas de inmediato, porque dentro de esta parte teórica del juego hay muchas trampas incrustadas, minas terrestres que permite que un jugador gane rápida y fácilmente, en efecto, para ganar sin tener que luchar para ganar. Al principio, parece lógico que un novato estudie las posiciones que verá todo el tiempo al comienzo de las partidas. ¿Por qué no comenzar desde el principio, especialmente si conduce al éxito instantáneo? La respuesta son arenas movedizas. Una vez que comienzas con aperturas, no hay salida. La vida útil se pueden gastar memorizando y manteniéndose al día con la Enciclopedia de Aperturas de Ajedrez (ECO) en evolución. Son una adicción, con efectos psicológicos peligrosos.

Es un poco como desarrollar el hábito de robar la prueba del escritorio de su maestra en lugar de aprender a hacer las matemáticas. Puedes pasar el examen, pero no aprendes absolutamente nada y lo más importante es que no aprecias el valor o la belleza del aprendizaje. Para los niños que se enfocan temprano en las aperturas, el ajedrez se convierte en resultados. Período. No importa cómo jugaste o si te concentraste bien o si fuiste valiente. Estos niños hablan sobre el mate en 4 movimientos y se preguntan "¿Cuántos movimientos te llevó a ganar?" El ajedrez se convierte en un ganador unidimensional y gana rápidamente. Los niños que comienzan su educación de ajedrez memorizando aperturas tienden a internalizar una teoría de la entidad de la inteligencia. Sus diálogos con maestros, padres y otros niños se tratan de resultados, no de esfuerzo. Se consideran ganadores porque hasta ahora han ganado. En la escuela, se enfocan en lo que les resulta fácil e ignoran los temas que son más difíciles. En el patio de recreo, usan el famoso "No quería ganar" después de perder una oportunidad o fracasar.

Una vez estuve en Arizona dando una conferencia y una exhibición de simultáneas* a un gran grupo de jóvenes ajedrecistas y padres y el organizador del evento me recogió en el aeropuerto presumiendo que su hijo no había perdido una partida de ajedrez en más de un año. Obviamente, este fue un récord del que toda la familia estaba orgullosa. Sabía lo que se avecinaba: el cangrejo ermitaño anoréxico clásico. Cuando conocí al niño, él era un niño moderadamente talentoso que era el mejor en su escuela. Había aprendido algunos ataques de apertura rápida y tenía una sensación natural para las tácticas de ajedrez básicas. Claramente él había comenzado a ganar y había sido elogiado efusivamente por su genio. Como resultado, el chico se negó a jugar con nadie fuera del círculo de amigos y competidores que él sabía que eran inferiores (su oponente favorito era su padre, que era un jugador débil y no era un desafío en absoluto). Para sus compañeros de escuela, este chico era un dios del ajedrez, pero en comparación con los serios ajedrecistas del país, tenía un largo camino por recorrer. Era un gran pez en un estanque pequeño y le gustaba de esa manera. El chico evitó el ajedrez durante mi visita. No quería jugar en la exhibición simultánea y fue el único niño en el evento que se resistió a la instrucción. Su racha ganadora y el constante hablar de eso lo tenían a todos encerrado: estaba aterrorizado de romper la fachada de la perfección. Este niño quedó paralizado por un ciclo cada vez más profundo de adoctrinamiento de entidades.

Muchos niños como este tienen mucho talento, por lo que se destacan al principio por sus buenos genes, pero luego se topan con un obstáculo. A medida que las luchas de ajedrez se vuelven más intensas y los oponentes oponen una resistencia seria, comienzan a perder interés en el juego. Intentan evitar los desafíos, pero finalmente el mundo real los encuentra. Su confianza es frágil. Perder es siempre una crisis en lugar de una oportunidad de crecimiento; si ellos ganaron porque ganaron, esta nueva derrota debe hacerlos perdedores.

Los efectos a largo plazo de la "locura de apertura" son claros, pero también hay graves debilidades inmediatas en los jugadores de ajedrez jóvenes educados en este entorno. Así como hay altibajos inevitables en una carrera, también hay cambios de ímpetu en las partidas individuales. La mayoría de mis primeros rivales eran niños dotados y estaban preparados con cientos de trampas con las que podían ganar desde el principio. Jugar contra estos niños era como caminar por un campo minado, pero era lo suficientemente bueno para correr la mayor parte del peligro. A menudo salí de las aperturas en un poco de problemas, pero luego tomé el control. A medida que nuestras partidas progresaron, mis oponentes se alejaron de su área de confort mientras yo me volvía más fuerte y más confiado. Querían ganar antes de que comenzara la batalla, pero me encantaba la lucha que era el corazón del ajedrez. Tanto a corto como a largo plazo, estos niños quedaron paralizados por el horizonte impuesto por sus maestros.

El problema en el mundo del ajedrez es que muchos entrenadores trabajan en escuelas con un suministro anual de niños talentosos que siempre se renueva. Estos niños son como materia prima en una fábrica. Cada año, se espera que los maestros proporcionen resultados porque contar con un equipo de ajedrez clasificado a nivel nacional es prestigioso para la escuela. Entonces los entrenadores crean una legión de jugadores de ajedrez jóvenes teóricamente talentosos y dotados de entidad que están armados hasta los dientes con un repertorio de apertura brutal.

No importa si estos niños enfrentarán una crisis en el séptimo grado, porque todo lo que cuenta para el entrenador son las divisiones de primaria y primaria y siempre hay más estudiantes de primer grado subiendo de nivel. Claramente, los padres tienen una enorme responsabilidad al navegar estos problemas y elegir el maestro adecuado para sus hijos.

He usado el ajedrez para ilustrar esta entidad / dinámica incremental, pero el problema es fundamental para la búsqueda de la excelencia en todos los campos. Si a un joven jugador de baloncesto se le enseña que ganar es lo único que hacen los ganadores, se derrumbará cuando pierda su primer gran golpe. Si a una gimnasta o bailarina de ballet se le enseña que su autoestima está completamente envuelta en un cuerpo perfectamente delgado que siempre está listo para el desempeño, ¿cómo puede manejar las lesiones o la vida después de una carrera inevitablemente corta? Si una persona de negocios cultiva una autoimagen perfeccionista, ¿cómo puede aprender de sus errores?

Cuando reflexiono sobre mi carrera en el ajedrez, recuerdo las pérdidas y las lecciones aprendidas de la derrota. Recuerdo haber perdido ese primer Campeonato Nacional ante David Arnett. Recuerdo haber sido aplastado por mi archirrival en un desempate de muerte súbita del Campeonato Junior (Sub 21) de EE. UU. Un año antes de ganar el torneo. Luego estaba la ronda final del Campeonato Mundial de Ajedrez Sub 18 en Szeged, Hungría. Estaba en el primer tablero compitiendo contra el ruso por el título mundial, a minutos del sueño de una vida, me ofrecieron el empate, la oportunidad de compartir la gloria. Todo lo que tenía que hacer era estrecharle la mano, pero rehusé, forcé el ganar y perdí, ¡tal agonía! Estos momentos en mi vida fueron atormentados por el dolor, pero también definieron controles viscerales repletos de potencial. Los reveses me enseñaron a tener éxito. Y lo que me mantuvo en mi camino fue un amor por el aprendizaje que tiene sus raíces en mis primeras lecciones de ajedrez como un niño de seis años.

* Una exhibición simultánea, también conocida como "simultánea", es un evento en el que un jugador de ajedrez más fuerte compite contra un gran número de oponentes. Cuando doy simultáneas, generalmente hay una competencia anterior para determinar quién jugará conmigo. Luego, 20-50 tableros están instalados en un gran cuadrado de un salón de banquetes y camino de una mesa a otra dentro de la plaza, mientras mis oponentes se sientan en su tablero y juegan una partida de ajedrez. Cuando llego a un tablero, el otro hace su movimiento. Luego respondo y me paso al siguiente tablero. Las simultáneas son una excelente manera de demostrar las habilidades de comprensión y visualización de un jugador fuerte.

Capítulo 4

Amor por el juego

Después de ganar mi primer Campeonato Nacional, mi vida de ajedrez comenzó a cobrar impulso. Mi pasión por el juego alimentó un largo viaje de aprendizaje sin obstáculos y rendimiento inspirado. De nueve a diecisiete años, yo era el mejor jugador de mi edad en el país. Gané ocho títulos individuales en el Campeonato Nacional, fui el capitán de mi escuela y gané siete equipos Nacionales y representé a América en seis Campeonatos Mundiales. Estos fueron años de tremendo crecimiento y mientras me adentraba más en el corazón del ajedrez, el arte se convirtió en una ventana fascinante de auto exploración.

Un ingrediente clave para mi éxito en esos años fue que mi estilo en el tablero de ajedrez era una expresión directa de mi personalidad. Es mi naturaleza deleitarme en el aparente caos. Siempre me han gustado las tormentas eléctricas, las tormentas de nieve, los huracanes, los mares agitados, las aguas turbulentas. Desde la infancia, las condiciones inclementes me han inspirado y como joven competidor, guiaba las partidas de ajedrez críticas en posiciones de tremenda complejidad con la confianza de que podría sortear el caos más efectivamente que mis oponentes. A menudo sentía un hilo lógico para las posiciones que parecían irracionales: jugar al emocionante ajedrez era como descubrir armonías ocultas. Era un intérprete de libre fluidez, desbloqueado por problemas psicológicos y con hambre de saltos creativos.

Una de las fortalezas más críticas de un competidor superior en cualquier disciplina, ya sea que hablemos de deportes, negociaciones comerciales o incluso debates presidenciales, es la capacidad de dictar el tono de la batalla. Muchos de mis jóvenes rivales de ajedrez prefirieron mantener el juego bajo control. Jugaron aperturas que habían memorizado, las jugaron una y otra vez. Buscaban puntos de calificación, calculaban lo que el siguiente resultado haría a su clasificación nacional y sus disposiciones materialistas los hicieron sentir incómodos en las tormentosas posiciones en las que prosperaron. Debido a mi educación clásica de ajedrez y mi amor por el final del juego, así como por los locos medio juegos, usualmente pude mover la posición hacia uno de mis puntos fuertes.

Las cosas se complicaron un poco cuando tenía diez años y comencé a competir casi exclusivamente en torneos para adultos, solo jugando niños en los Campeonatos Nacionales o Mundiales. Este fue un gran cambio porque los jugadores de torneos con mucha experiencia a menudo podían guiar la posición de ajedrez en batallas estratégicas cerradas que no me gustaban. A medida que cultivaba mis puntos fuertes, también tuve que asumir los elementos más abstractos del ajedrez de alto nivel para poder competir efectivamente con oponentes más experimentados. Así como los músculos se fortalecen cuando son empujados, los buenos competidores tienden a elevarse al nivel de la oposición. El mundo del ajedrez para adultos me endureció, me hizo introspectivo y siempre atento a los defectos para mejorar. Una ventaja para jugar adultos es que cada vez que competía en una escuela nacional, tenía una gran confianza; después de todo, eran solo niños.

La transición a los torneos abiertos también me obligó a enfrentar el problema de la resistencia. En eventos escolares, una sola partida de ajedrez rara vez dura más de tres horas. En la mayoría de las competiciones de adultos, cada jugador tiene que hacer sus primeros cuarenta movimientos en dos horas (un control de tiempo de cuatro horas). Luego hay una hora adicional para cada jugador por cada veinte movimientos sucesivos. Si se juegan suficientes movimientos, una partida puede continuar por lo que siente un niño como la eternidad. Los oponentes de más edad saben que los niños tienen menos resistencia para largas batallas, por lo que a veces hicieron que las partidas se alargaran para cansarme. Una vez en Filadelfia, un tipo despiadado me hizo jugar durante más de nueve horas. Tenía diez años y se quedó parado en el tablero frente a movimientos obvios durante cuarenta y cinco minutos a la vez. Fue terrible, pero una lección aprendida. Además de todo lo demás, tuve que desarrollar la habilidad de correr un maratón mental.

El ajedrez fue un desafío constante. Toda mi carrera, mi padre y yo buscamos oponentes que eran un poco más fuertes que yo, así que incluso mientras dominaba el circuito escolar, perder era parte de mi experiencia habitual. Creo que esto fue importante para mantener una perspectiva saludable del juego. Si bien hubo mucha presión sobre mis hombros, el miedo al fracaso no me emocionó tanto como una intensa pasión por el juego. Creo que el arco de perder un rompecorazones antes de ganar mi primer gran título me dio la licencia para competir al límite.

Esto no quiere decir que perder no duela. Lo hizo. Hay algo particularmente doloroso en ser golpeado en una partida de ajedrez. En el transcurso de una batalla, cada jugador pone cada onza de su ser táctico, estratégico, emocional, físico y espiritual en la lucha. El cerebro es empujado a través de pruebas terribles; estiramos cada fibra de nuestra capacidad mental; todo el cuerpo duele de agotamiento después de horas de concentración absoluta. En el curso de una dinámica pelea de ajedrez, habrá cambios de ímpetu, casi errores, escapadas estrechas, creaciones innovadoras y refutaciones precisas. Cuando su posición se tambalea al borde del desastre, parece que su vida está en juego. Cuando ganas, sobrevives otro día. Cuando pierdes, es como si alguien te hubiera arrancado el corazón y lo hubieras pisado. Sin exageración. Perder es brutal.

Esto trae a colación un peligro incipiente en lo que puede parecer un enfoque incremental. He visto a mucha gente en diversos campos tomar una versión de la filosofía de primer proceso y transformarla en una excusa para nunca ponerse en la línea o fingir que no les importan los resultados. Dicen que no tienen ego, que solo se preocupan por el aprendizaje, pero en realidad esta es una excusa para evitar confrontarse a sí mismos. Este problema de proceso vs. objetivo es muy delicado y quiero definir cuidadosamente cómo creo que se debe navegar la pregunta.

Sería fácil leer sobre los estudios sobre la entidad en comparación con las teorías incrementales de la inteligencia y llegar a la conclusión de que un niño nunca debería ganar o perder. No creo que este sea el caso. Si ese niño descubre alguna ambición de buscar la excelencia en un campo determinado más adelante en la vida, puede carecer de la dureza para manejar obstáculos inevitables. Mientras que una fijación en los resultados es ciertamente poco saludable, los objetivos a corto plazo pueden ser herramientas de desarrollo útiles si se equilibran dentro de una filosofía nutritiva a largo plazo. Demasiado protegerse de los resultados puede ser un retraso en el crecimiento.

El camino hacia el éxito no es fácil o de lo contrario todos serían los mejores en lo que hacen: tenemos que estar preparados psicológicamente para enfrentar los desafíos inevitables en el camino y cuando llegue el momento, la única forma de aprender a nadar es metiéndose en el agua.

Pongamos los zapatos de la madre de un talentoso jugador de ajedrez que conozco, llamado Danny. Este niño de siete años ama el ajedrez. **Él no puede obtener suficiente.** Estudia el ajedrez durante media hora todos los días, juega en Internet y recibe una lección de un experto una vez a la semana. Recientemente comenzó a competir en torneos de ajedrez escolar y la madre se ve arrastrada por la atmósfera emocionante. Ella encuentra su propia sensación de bienestar fluctuando con las victorias y pérdidas de Danny. Esta mujer es una persona sustancial, sensible e inteligente y no quiere poner una carga extra en los hombros de su hijo. Ella es consciente de la entidad / dinámica incremental, por lo que cuando Danny pierde, ella quiere decirle que no importa. Pero, obviamente, sí importa. Él perdió y está triste. Decirle que no importa es casi insultar su inteligencia. ¿Qué debería hacer ella?

Esta dinámica de la vida real tiene paralelismos en prácticamente todos los campos, aunque a menudo somos nuestros propios padres en el momento. ¿Cómo podemos equilibrar el proceso a largo plazo con objetivos a corto plazo y reveses inevitables? Entremos. Danny es un chico inteligente que ha decidido dedicarse por el momento al ajedrez. Le encanta el desafío de enfrentarse con otras mentes jóvenes y se esfuerza por pensar un poco más y con más precisión que el día anterior. No hay nada como un oponente digno para mostrar nuestras debilidades y empujarnos a nuestro límite. Es bueno para Danny competir, pero es esencial que lo haga de manera saludable.

En primer lugar, en el espíritu del capítulo anterior, la madre de Danny puede ayudarlo a internalizar un enfoque de primer proceso al hacer que su retroalimentación diaria responda al esfuerzo por los resultados. Ella debe elogiar la buena concentración, un buen día de trabajo, una lección aprendida. Cuando gana una partida de torneo, el centro de atención debe estar en el camino hacia ese momento y más allá en lugar de la gloria. Por otro lado, está bien que un niño (o un adulto para el caso) disfrute de una victoria. Un padre no debe ser un autómatas, negando el momento emocional obvio para lanzar tópicos sobre el proceso de aprendizaje a largo plazo cuando su hijo está saltando de emoción. Cuando hemos trabajado duro y hemos tenido éxito en algo, se nos debe permitir oler las rosas. La clave, en mi opinión, es reconocer que la belleza de esas rosas radica en su fugacidad. Se está alejando mientras inhalamos. Disfrutamos al máximo mientras respiramos profundamente, luego exhalamos, tomamos nota de la lección aprendida y pasamos a la siguiente aventura.

Cuando Danny pierda, las apuestas se sentirán un poco más altas. Ahora sale un poco lloroso de la sala del torneo. Él puso su corazón en la línea y perdió. ¿Cómo debería manejar su madre este momento? Antes que nada, ella no debería decir que no importa, porque Danny sabe más que eso y mentir sobre la situación aísla a Danny de su dolor. Si no importó, ¿por qué debería tratar de ganar? ¿Por qué debería estudiar ajedrez y perder sus fines de semana en los torneos? Importa y Danny lo sabe. Entonces, la empatía es un buen lugar para comenzar.

Creo que esta madre debería abrazar a su hijo. Si él está llorando, que llore en su hombro. Ella debería decirle lo orgullosa que está de él. Ella puede decirle a Danny que está bien estar triste, que ella entiende y que lo ama. La decepción es parte del camino hacia la grandeza. Cuando pasen unos momentos, en voz baja, le puede preguntar a Danny si sabe lo que sucedió en el juego. Esperemos que el lenguaje entre padres e hijos ya esté establecido para que Danny sepa que su madre está preguntando sobre psicología, no movimientos de ajedrez (casi todos los errores tienen componentes técnicos y mentales; las lecciones de ajedrez deben dejarse para después del torneo, cuando Danny y su maestro estudian las partidas). ¿Perdió su concentración? ¿Cayó en una espiral descendente y cometió un montón de errores seguidos? ¿Estaba demasiado confiado? ¿Impaciente? ¿Lo emocionó un charlatán? ¿Estaba cansado? Danny tendrá una idea acerca de su error psicológico y asumir ese tema será un objetivo a corto plazo en el proceso continuo; el pensamiento introspectivo de esta naturaleza puede ser un mecanismo de afrontamiento muy saludable. A través de estos diálogos, Danny aprenderá que cada pérdida es una oportunidad de crecimiento. Se volverá cada vez más astuto psicológicamente y sensible a los malos hábitos.

Un padre, madre o entrenador sincero, con empatía presente y cada vez más inspirador puede liberar a un niño ambicioso para tomar el mundo por los cuernos. Como adultos, tenemos que asumir la responsabilidad de nosotros mismos y nutrir una mentalidad sana y liberada. Necesitamos ponernos a nosotros mismos, darlo todo y cosechar la lección, ganar o perder. El hecho es que no habrá nada aprendido de ningún desafío en el que no hagamos todo lo posible. El crecimiento viene en el punto de resistencia. Aprendemos empujándonos a nosotros mismos y descubriendo lo que realmente se encuentra en los límites externos de nuestras habilidades.

A medida que maduraba como jugador de ajedrez, constantemente saltaba a lo desconocido. Debido a mi curva de crecimiento, mi vida era como el cangrejo ermitaño que nunca cabe en el mismo caparazón por más de unos pocos días. Tendría que aprender posiciones de ajedrez esotéricas, inicialmente incómodas. Me enfrentaría a nuevos rivales peligrosos que recientemente emigraron de Europa del Este o de la Unión Soviética. Viajaba a países lejanos para competir y necesitaba adaptarme a las costumbres ajenas culturales y el ajedrez de forma espontánea.

Recuerdo que cuando tenía once años fui a Timisoara, Rumania para representar a América en el Campeonato Mundial para todos los menores de doce años. Cada país envía a su campeón y vamos a la batalla. Mi papá y yo tuvimos problemas para encontrar el sitio de la competencia el día de la inauguración y llegué tarde a la primera ronda. Cuando finalmente llegué a mi asiento frente al Campeón Nacional de Qatar, ya había corrido treinta minutos en mi reloj, una gran desventaja. Para empeorar las cosas, no reconocí ninguna pieza en el tablero de ajedrez. El conjunto de ajedrez no tradicional que los rumanos habían elegido para el torneo era completamente extraño para mí. Estaba sentado frente a un juego que nunca antes había visto, como una de las pesadillas de mi niñez en la que no recordaba cómo mover las piezas y las cámaras parpadeaban en mi rostro. El momento fue bastante alarmante.

Resultó que manejé la situación bastante bien. Aspire profundamente varias veces e hice mi movimiento inicial, jugué unas veces con ojos vendados y otras viendo el tablero.

El ajedrez estaba en mi sangre, incluso si ese conjunto no lo era. Me moví rápidamente para alcanzar el reloj, calculé en mi cabeza como lo había hecho tantas veces en el entrenamiento y gané esa primera ronda sin muchos problemas. Luego pasé gran parte de la tarde acostumbándome a las piezas de ajedrez y tuve un excelente torneo en las siguientes dos semanas.

Uno de los movimientos más emocionales en mi joven vida llegó cuando tenía once años y tuve que hacer la dolorosa transición de alejarme de mi primer maestro, Bruce Pandolfini. Amaba a Bruce, era parte de mi familia, pero estaba mejorando rápidamente y él no era lo suficientemente fuerte como para seguir entrenándome. Bruce era un Maestro Nacional que no había estado activo en torneos en años y yo ya me estaba acercando a su nivel. Encontramos un nuevo entrenador maravilloso, el Maestro Internacional chileno Victor Frias, quien con el tiempo se convertiría en un amigo muy querido de mi familia. Al romper con Bruce sentí como si perdía una parte de mí mismo.

Ese mismo año, el libro brutalmente honesto de mi padre, *Buscando a Bobby Fischer*, fue lanzado en todo el mundo. Fue un relato bellamente escrito de nuestro viaje juntos durante mi ascenso a ganar mi primer título nacional y años más tarde inspiraría la película Paramount del mismo nombre. Ya era muy conocido en el mundo del ajedrez, pero ahora estaba realmente afuera, lo que ejerció una presión extra sobre mis hombros. Fui a todos los programas de televisión con mi torpe sonrisa preadolescente y tonta. Jane Pauley en *The Today Show* me preguntó si quería ser como Bobby Fischer. Justo entonces la música comenzó a sonar, lo que significaba que tenía cinco segundos para responder y sabía que Bobby Fischer estaba loco, así que salí con el brillante cerrador: "No, nunca quiero *volver a ser* como Bobby Fischer". ¿Otra vez? ¿De qué está hablando este chico?

Estaba pasando un gran momento y era lo suficientemente inocente como para evitar ser molestado por el centro de atención. Me zambullí más y más en el ajedrez. Por supuesto, hubo mesetas, períodos en los que mis resultados se estabilizaron mientras internalizaba la información necesaria para mi próximo brote de crecimiento, pero no me importó. Tenía un gran amor por el ajedrez, así que avancé a través de los períodos difíciles con una actitud de "puedo hacerlo". Me convertí en un maestro de ajedrez unos días después de cumplir los trece años, superando la marca de Fischer de trece años y cinco meses. La gente decía que yo era un futuro Campeón Mundial, pero no los escuché. Era un competidor que sabía ganar y perder y el pelo entre ellos. A mis rivales no les importaba la reputación, solo querían aplastarme y tenía que mantenerlo real.

Hubo algunos momentos poderosos que reforzaron mi joven idea de que la gloria tenía poco que ver con la felicidad o el éxito a largo plazo. Nunca olvidaré salir de la sala de juego del Campeonato Nacional de Escuelas Primarias de 1990 después de ganar la partida por el título. Hubo más de 1,500 competidores en el evento, todos los jugadores jóvenes más fuertes de todo el país. Acababa de ganar todo... y todo se sentía normal. Me quedé en la sala de convenciones mirando a mí alrededor. No hubo euforia ni apertura de los cielos. El mundo era el mismo que había sido unos días antes. Yo era Josh. Tuve una gran mamá y papá y una linda hermanita Katya con la que fue divertido jugar.

Me encantaba el ajedrez, los deportes, las niñas y la pesca. Cuando volvía a la escuela el lunes, mis amigos decían "¡Muy bien!", Como lo hicieron después de encestar un lanzamiento y entonces quedaría en el pasado e iríamos a jugar al fútbol.

Capítulo 5

La Zona de Confort

"Perderse"

Campeonato Mundial Juvenil de Ajedrez
Calicut, India
Noviembre de 1993

Tenía dieciséis años, estaba sentado en un tablero de ajedrez en Calicut, India. El sudor goteaba por mis costados mientras luchaba por mantenerme enfocado en el sofocante calor. El sol estaba alto, el aire inmóvil, la sala abarrotada de susurrantes pensadores de clase mundial. Viajé desde la ciudad de Nueva York para representar a Estados Unidos en el Campeonato Mundial de ajedrecistas menores de veintiún años. Cada país envió a su campeón nacional para competir en un agotador maratón de dos semanas de pura concentración, resistencia, cálculo, estrategia de guerra psicológica. Mi padre y yo conocimos a mi novia, que representaba a Eslovenia en la división femenina del torneo. Ella era una chica brillante, hermosa, de otro mundo, ferozmente intensa, temperamental, mi primer amor. Tormento de amor y guerra, una mezcla complicada. Menos que ideal para la competencia del Campeonato Mundial, pero la vida de un gran jugador de ajedrez es extraña. La competencia brutal se mezcla con intensas amistades. Los jugadores intentan destruir a sus oponentes, arruinar sus vidas y luego reflexionan sobre la batalla, lamen sus heridas, eliminan las lecciones y salen a caminar.

Desde una perspectiva, el oponente es el enemigo. Por otro lado, no hay nadie que te conozca más íntimamente, nadie que te desafíe tan profundamente o te empuje a la excelencia y al crecimiento tan implacablemente. Sentado en un tablero de ajedrez, a solo unos pasos de distancia del otro, puede escuchar cada respiración, sentir cada carcajada, sentir cualquier atisbo de miedo o euforia. Las horas pasan con todo tu ser haciendo tapping (golpeando) en la psique de tu oponente, mientras que el otro sigue tus pensamientos como una sombra y anhela tu muerte. Las mentes brillantes de todo el mundo se dedican al intenso estudio de este misterioso y brutal deporte intelectual y luego las mejores de ellas colisionan en distantes puestos de avanzada.

Aquí estaba, en una extraña tierra lejana, sudando en el calor opresivo, tratando de encontrar mi amado arte en las figurillas frente a mí. Sobre mí miles de espectadores colgaban de las vigas, susurrando, mirando los tableros de ajedrez como el Sutra: de alguna manera el ajedrez y la India resuenan como amantes antiguos. Estaba desarticulado, fuera de control, todavía no asentado en el ritmo del torneo. Incluso para el maestro, a veces el ajedrez puede sentirse como en casa y algunas veces puede ser completamente alienante, una jungla extranjera que debe explorarse como si fuera la primera vez. Estaba tratando de encontrar el camino a casa.

Frente a mí estaba el Campeón Nacional Indio y entre los dos nos encontramos en la posición crítica de nuestra lucha. Estábamos a tres horas de la batalla y había estado pensando durante veinte minutos. Algo curioso sucedió en ese momento. Hasta ahora he estado abriéndome camino a través de este juego.

Era la primera ronda, no tenía flujo, no había ideas inspiradas, las piezas eran extrañas, la posición extraña. Después de unos diez minutos de reflexión, comencé a perderme en las variantes. Es una sensación extraña. Primero, eres una persona que mira un tablero de ajedrez. Calcule a través de las diversas alternativas, la velocidad de la mente a medida que atraviesa las complejidades, hasta que la consciencia de la separación de uno de la posición se aleja y lo que queda es la sensación de estar dentro del flujo de ajedrez energético. Entonces la mente se mueve con la velocidad de una corriente eléctrica, los problemas complejos pasan rápidamente con una claridad intuitiva, uno se adentra cada vez más en el alma de la posición de ajedrez, el tiempo se va, el concepto de "Yo" se va, todo eso existe un compromiso dichoso, presencia pura, flujo absoluto. Estuve en la zona y luego hubo un terremoto.

Todo comenzó a temblar y las luces se apagaron. Las vigas explotaron con ruido, la gente salió corriendo del edificio. Me quedé quieto. Sabía lo que estaba sucediendo, pero lo experimenté desde la posición de ajedrez. Había una sinergia surrealista de mí y no yo, el pensamiento puro y la conciencia de un pensador: yo no estaba mirando la posición de ajedrez, pero era consciente de mí mismo y del mundo tembloroso desde la serenidad del compromiso puro y entonces resolví el problema del ajedrez. De alguna manera, el terremoto y las luces moribundas me estimularon a la revelación. Tuve una cristalización de pensamiento, resurgió y abandoné la sala de juegos tembloroso. Cuando volví y reanudé la partida, inmediatamente hice mi jugada y gané la partida.

Este momento intenso de mi vida fue el punto de partida para mi investigación seria de los matices de la psicología del rendimiento. Utilicé un terremoto para alcanzar un estado de conciencia más elevado y descubrir una solución de ajedrez que, de otro modo, no habría encontrado. A medida que este libro evolucione, gradualmente diseñaré mi metodología actual para desencadenar dichos estados de flujo creativo. Eventualmente, al entrenarse sistemáticamente uno mismo, un competidor puede aprender cómo hacerlo a voluntad. Pero el primer obstáculo que tuve que superar como joven jugador de ajedrez fue evitar ser distraído por eventos aleatorios e inesperados, por los pequeños terremotos que afligieron a todos nuestros días. En el entrenamiento de rendimiento, primero aprendemos a fluir con lo que venga. Entonces aprendemos a usar lo que sea que nos venga en gana. Finalmente, aprendemos a ser completamente autosuficientes y crear nuestros propios terremotos, por lo que nuestro proceso mental se alimenta de inspiraciones explosivas sin la necesidad de estímulos externos.

El primer paso en este camino es lograr lo que los psicólogos deportivos llaman *The Soft Zone (La zona de confort)*. Visualice la zona como su estado de rendimiento.*

Usted se concentra en la tarea que tiene entre manos, ya sea una pieza musical, un documento legal, un documento financiero, conducir un automóvil, cualquier cosa. Entonces algo sucede. Tal vez su cónyuge llega a casa, su bebé se despierta y comienza a gritar, su jefe lo llama con una demanda irracional, un camión tiene un estallido frente a usted. La naturaleza de tu estado de concentración determinará la primera fase de tu reacción: si estás tenso, con los dedos trabajados en los oídos y todo tu cuerpo esforzándose por evitar la distracción, entonces estás en una *Zona Dura* que exige un mundo cooperativo para que funcione. Como una ramita seca, eres quebradizo, listo para chasquear bajo presión.

La alternativa es que te mantengas callado, intensamente concentrado, aparentemente relajado con una mirada serena en tu rostro, pero en el interior se agitan todos los jugos mentales. Fluyes con lo que sea que venga, integrando cada ondulación de la vida en tu momento creativo. Esta *Zona de Confort* es resiliente, como una brizna de hierba flexible que puede moverse y sobrevivir a los vientos huracanados.

Otra forma de visualizar la importancia de la *Zona de Confort* es a través de una antigua parábola india que ha sido muy instructiva en mi vida durante muchos años: un hombre quiere caminar por la tierra, pero la tierra está cubierta de espinas. Tiene dos opciones: una es pavimentar su camino, domesticar a la naturaleza para cumplir. El otro es hacer sandalias. Hacer sandalias es la solución interna. Al igual que la *Zona de Confort*, no basa el éxito en un mundo sumiso o una fuerza abrumadora, sino en una preparación inteligente y una capacidad de recuperación cultivada.

Mi relación con este tema de lidiar con la distracción comenzó con la extravagancia de un niño de diez años. En el último capítulo mencioné que a medida que mi comprensión del ajedrez se volvía más sofisticada y me convertía en torneos para adultos, mis partidas tendían a durar más, a veces duraban entre seis y ocho horas. Los niños tienen problemas para concentrarse durante tanto tiempo y pueden sucederle cosas extrañas a una mente joven que se esfuerza bajo una intensa presión. Un día estaba trabajando en una posición compleja en un torneo en el Manhattan Chess Club y una canción de Bon Jovi que había escuchado antes en el día entró en mi mente. Traté de apartarlo y volver a mi cálculo, pero simplemente no me dejaba en paz. Al principio, esto parecía divertido, pero pronto la música eclipsó la partida de ajedrez. No podía pensar y terminé torpe y perdiendo.

Muy pronto, este problema se volvió desenfrenado en mi vida ajedrecística. Si escuché una melodía particularmente pegadiza en casa o camino a un torneo, a veces me atormentaba por días. Esto puede sonar trivial, pero para mí fue desastroso: allí estaría, con once años, enfrentando a un astuto viejo maestro de ajedrez y la canción de los Cazafantasmas estaría martillando en mi cerebro. Cuanto más trataba de bloquear la distracción, más fuerte se me hacía en la cabeza. Cuando era niño me sentía solo con este problema, pero en los últimos años, mientras daba conferencias sobre psicología del rendimiento, descubrí que muchos intérpretes de alto estrés tienen síntomas similares.

Con el tiempo, a medida que me obsesioné cada vez más con la irritante música mental, comencé a sentirme molesto por ruidos que nunca antes había notado. En una sala de juegos silenciosa, el sonido de una ambulancia distante o espectadores susurrantes puede ser un alboroto. Un tic-tac del reloj de ajedrez puede ser un corazón revelador, golpeando como un trueno en tu mente. Estaba teniendo problemas de ruidos terribles e hilarantes y un día tuve un gran avance. Estaba jugando un torneo en Filadelfia con una canción de Phil Collins vibrando en mi cerebro cuando me di cuenta de que podía pensar al ritmo de la canción. Mis cálculos de ajedrez comenzaron a moverse al ritmo de la música y jugué una partida inspirada. Después de este momento, tomé el toro por las astas y comencé a entrenar para tener una concentración más resistente. Me di cuenta de que en la competencia de alto rango no podía contar con que el mundo estuviera en silencio, por lo que mi única opción era ponerme en paz con el ruido.

Las víctimas de mi método de entrenamiento fueron mis padres y mi hermana. Algunas veces a la semana, mientras estudiaba ajedrez en mi habitación, criticaba la música. A veces era música que me gustaba, a veces música que no me gustaba. Durante un período de muchos meses, troné cantos de monjes Gyuto en pleno auge, lo que llevó a mi hermana, Katya, a una completa distracción. El pequeño departamento de mi familia fue asediado por mi extraño concepto de entrenamiento y es increíble que me aguanten. Mi idea era estar en paz con la distracción, fuera lo que fuese. Durante este período de tiempo, en mi adolescencia, frecuenté las tiendas de ajedrez cerca de mi casa y jugaba al ajedrez a toda velocidad en nubes de humo, que siempre he odiado. Por supuesto, también jugué en el Washington Square Park, donde consistentemente kibitzing y un flujo constante de bromas de ajedrez es parte del juego. No había bloqueo del ruido o el humo y mi única opción era integrar mi entorno en mi proceso creativo. Entonces, si Bon Jovi estaba tocando, podría ser más propenso a jugar un poco más agresivamente que cuando tenía música clásica tranquila. Los cantos de monjes de Gyuto me golpearon en fascinantes descubrimientos ajedrecísticos. Las voces en el parque me inspiraron como lo hicieron cuando era un niño. El humo con el que aprendí a vivir.

Cuando cumplí catorce y luego quince años, mi entrenamiento de Zona de Confort realmente fue puesto a prueba. La competencia por el primer puesto en el ranking de ajedrez escolástico estadounidense se vio reforzada por la tremenda afluencia de inmigrantes soviéticos. Cuando la Unión Soviética se vino abajo, muchos de los poderosos jugadores rusos buscaron oportunidades en el oeste. Estos niños eran altamente entrenados, excelentes luchadores, que habían sido educados en los famosos Palacios de los Pioneros de Moscú y Leningrado. *

Muchos de estos nuevos rivales estaban armados con un repertorio de "trucos" psicológicos que presentaban serios desafíos.

Una de las tácticas más interesantes fue implementada por un chico ruso con el que tuve problemas durante un período de meses antes de ver su juego. Era un jugador muy fuerte, por lo que nuestros enfrentamientos siempre fueron tensos, pero por alguna razón tendía a cometer errores descuidados contra él en las posiciones críticas. Entonces, un día, un viejo maestro búlgaro llamado Rudy Blumenfeld se acercó a mi padre en el Marshall Chess Club y le preguntó si sabíamos lo que este chico estaba haciendo conmigo. Nosotros no estábamos allí. Explicó que en los momentos culminantes de la lucha, cuando tuve que ponerme cómodo y trabajar con paciencia para superar las complicaciones y encontrar una solución precisa, este chico comenzó a golpear una pieza de ajedrez en el costado de la mesa, apenas audible, pero a un ritmo que entró y aceleró un poco mi proceso mental. Esta sutil táctica fue altamente efectiva y más tarde descubrí que era una descendencia del estudio soviético de la hipnosis y el control mental. La próxima vez que jugamos, estaba atento al tapping y efectivamente, en el momento crítico estaba allí. Divertidísimo. Una vez que me di cuenta de lo que estaba sucediendo, pude darle la vuelta a nuestra rivalidad.

Algunos de los otros jóvenes jugadores rusos eran mucho menos sutiles y tenían "trucos" que cruzaban las fronteras de la ética deportiva.

Uno de estos chicos, que fue mi archirrival durante años, tenía la costumbre de patearme debajo de la mesa durante los momentos críticos de una partida. También se levantaba del tablero en los torneos y hablaba sobre la posición en ruso con su entrenador, un gran maestro famoso. Hubo quejas, pero poco se hizo para detener la trampa. Nadie pudo probar lo que se discutió debido a la barrera del idioma y la verdad es que ni siquiera importaba. Mientras que las ideas de ajedrez valiosas podrían haber sido intercambiadas, el efecto psicológico fue mucho más crítico. Los oponentes se sentían impotentes y ofendidos: asumieron la mentalidad de víctima y la mitad de la batalla ya estaba perdida. Más de una vez, vi a los mejores jóvenes jugadores estadounidenses reducidos a las lágrimas por este niño, pero estas tácticas sucias no estaban reservadas para el suelo local.

En 1993, cuando teníamos dieciséis años, este chico ruso y yo viajamos a la India para representar a Estados Unidos en el Campeonato Mundial Sub 21 y una protesta formal fue presentada contra el equipo estadounidense por siete u ocho delegaciones porque estaba abiertamente haciendo trampa en el evento. Competidores de todo el mundo se acercaron a mí y me exigieron saber cómo los estadounidenses podrían hacer tal cosa. Me avergonzaba asociarme con este niño y su repertorio sórdido.

Como resultado de este cambio de tono en la escena escolástica de EE. UU., Muchos de mis contemporáneos estadounidenses se desanimaron y abandonaron el juego. Los niños rusos fueron grandes jugadores que presentaron un nuevo conjunto de desafíos y en lugar de adaptarse y aumentar sus partidas, los niños estadounidenses abandonaron. Por mi parte, la nueva tripulación de brillantes rivales maquiavélicos me hizo abrocharme el cinturón. Tenía que defender mi territorio y el primer paso sería aprender a manejar oponentes sucios sin perder la calma. A veces, darme cuenta de la táctica psicológica era suficiente para hacerlo inofensivo, pero en el caso de las patadas y el engaño descarado, realmente tenía que asumir mis emociones. Estas rupturas de etiqueta fueron escandalosas en el mundo del ajedrez y me horroricé. El problema es que cuando me enojaba, perdía la partida. Traté de mantener la calma, pero este rival mío no tenía límites. Él me empujaría hasta el punto de la exasperación total y yo a menudo me autodestruiría.

He llegado a creer que la solución a este tipo de situaciones no consiste en negar nuestras emociones, sino en aprender a utilizarlas en nuestro beneficio. En lugar de sofocarme, necesitaba canalizar mi estado de ánimo hacia un mayor enfoque y honestamente, no puedo decir que descubrí cómo hacerlo de manera consistente hasta años en mi carrera de artes marciales cuando sus oponentes sucios intentaron sacarme las rodillas, atacar la ingle o la cabeza en la nariz en la competencia. *

Toda mi vida he trabajado en este tema. La resistencia mental es posiblemente el rasgo más crítico de un intérprete de clase mundial y debe nutrirse continuamente. Dejado en mis propios dispositivos, siempre estoy buscando formas de volverme cada vez más inexpugnable desde el punto de vista psicológico. Cuando me siento incómodo, mi instinto no es evitar la incomodidad, sino volverme en paz con ella. Cuando me lesiono, lo que sucede con frecuencia en la vida de un artista marcial, trato de evitar los analgésicos y de transformar la sensación de dolor en un sentimiento que no es necesariamente negativo. Mi instinto siempre es buscar desafíos en lugar de evitarlos.

Este tipo de trabajo interno puede tener lugar en los pequeños momentos de nuestras vidas. Mencioné cómo mi estilo sobre el tablero era crear un caos ajedrecístico y luego ordenar el caos de una forma más efectiva que mis oponentes. Este fue un músculo que construí entrenándome para estar en paz con los confusos y tumultuosos y la mayor parte del entrenamiento fue en la vida cotidiana. Por ejemplo, desde mi adolescencia, cuando juego a las cartas, digo gin rummy, rara vez arreglo mi mano. Dejo las mezclas por todos lados y hago la organización en mi cabeza. Nunca fui un hombre pulcro por naturaleza y aumenté mi desorden durante años al dejar mi área de vida conscientemente caótica para poder practicar la organización mental y ser meloso en la locura.

Por supuesto, este proceso nunca es completo. Mientras escribo esta sección, una cortadora de césped se puso en marcha justo afuera. Hace unos minutos me levanté para cerrar la ventana, pero luego me volví a sentar y la dejé abierta. La ironía era demasiada torpe.

** El capítulo Building Your Trigger en la Parte III de este libro, describirá mi metodología para cultivar la capacidad de ingresar a la zona a voluntad.*

** Los Palacios Pioneros fueron centros juveniles financiados por el estado en los Estados Unidos, en los cuales se capacitó a niños dedicados en disciplinas específicas. Estas escuelas fueron famosas por sacar a los jugadores de ajedrez jóvenes altamente profesionalizados. La mayoría de los palacios de los pioneros fueron cerrados con la caída de la Unión Soviética.*

** Vea los capítulos Using Adversity en la Parte II del libro y Building Your Trigger en la Parte III.*

Capítulo 6

La espiral descendente

Comencé cuando tenía dieciocho años y pasé cuatro años entrenando a un grupo de talentosos jóvenes estudiantes de ajedrez en Public School 116 en la ciudad de Nueva York. La clase usualmente consistía en unos quince niños, pero el núcleo del equipo era un grupo de seis estudiantes de segundo grado, todos amigos, todos entusiastas y aprendices fogosos, cuyo alboroto se compensaba con la pasión por el ajedrez. Me encantaron esos niños. Pasamos momentos maravillosos mientras los veía crecer y finalmente, el equipo se convirtió en campeón de la ciudad, campeón estatal, quedó en segundo lugar en el Campeonato Nacional de kínder a quinto grado en 1999 y dos de ellos ganaron títulos nacionales individuales. Estoy seguro de que a lo largo de los años aprendí tanto de esos niños como ellos aprendieron de mí. Había algo tan refrescante al ver su curiosidad innata e inmaculada en contraste con la ambición material que conmovió a la mayoría de mis rivales de ajedrez más antiguos.

Una idea que enseñé fue la importancia de recuperar la presencia y la claridad mental después de cometer un grave error. Esta es una lección difícil para todos los competidores e intérpretes. El primer error rara vez resulta desastroso, pero la espiral descendente del segundo, tercer y cuarto error crea una reacción en cadena devastadora. Cualquier aficionado a los deportes ha visto ganar o perder partidos profesionales de fútbol, baloncesto y béisbol debido a un cambio en la ventaja psicológica. La gente habla sobre el impulso como si fuera una entidad propia, un jugador impredecible en el campo y desde mi propia experiencia competitiva, puedo responder que parece de esa manera. La clave es llevar a ese jugador a tu equipo montando la ola psicológica cuando está detrás de ti y volviendo a una nueva presencia cuando tu claridad mental comienza a ser barrida.

Con jóvenes ajedrecistas, la espiral descendente domina las vidas competitivas. En una partida tras otra, los principiantes caen en pedazos después de cometer el primer error. Con los jugadores más antiguos y más hábiles, los errores son más sutiles, pero el patrón de error que genera errores sigue siendo verdadero y mortal. Imagínese en la siguiente situación:

Eres un experto Maestro de ajedrez altamente calificado en medio de una partida de torneo crítica y tienes una posición mucho mejor. Durante las últimas tres horas has estado presionando a tu oponente, aumentando la tensión, acercándolo más al borde y buscando el momento decisivo en el que tu ventaja se convertirá en una victoria. Luego haces un error sutil que permite a tu oponente igualar la posición. No hay nada de malo en la igualdad, pero has desarrollado un fuerte vínculo emocional con el control de la partida. Tu corazón comienza a latir a causa del abismo desconcertante entre lo que era y lo que es.

Los jugadores de ajedrez calculan constantemente las variantes y las aceptan o descartan basándose en una comparación de cómo evalúan la posición visualizada frente a la posición original.

Entonces, si tienes una ventaja, cometes un error y aún te aferras a la idea de que tienes una ventaja, entonces cuando calculas una variante que se ve igual, rechazarás esa línea de pensamiento porque incorrectamente crees que te está moviendo la dirección equivocada. Lo que resulta es una espiral descendente donde el jugador que se hunde rechaza las variantes que debería aceptar, presionando, con un vacío de confianza, por más de lo que hay. En un nivel alto, presionar para ganar en posiciones igualadas a menudo resulta en pérdida.

Como competidor, he llegado a comprender que la distancia entre ganar y perder es mínima y además, que hay formas de robar victorias de las fauces de la derrota. Todos los grandes artistas han aprendido esta lección. Los actores de mayor nivel a menudo pasan por alto una línea, pero improvisan para retomar el camino. El público rara vez se da cuenta de la facilidad perfecta con la que el intérprete se desliza desde las aguas turbulentas hacia la tranquilidad del guion. Aún más impresionante, los verdaderamente buenos pueden hacer que el momento les funcione, mejorando el rendimiento con improvisaciones que brillan con inmediatez y vida. Músicos, actores, atletas, filósofos, científicos, escritores entienden que las creaciones brillantes a menudo nacen de pequeños errores. Problemas establecidos si el artista intérprete o ejecutante tiene una dependencia frágil a la seguridad de la perfección absoluta o la duplicación. Entonces, un error desencadena miedo, desapego, incertidumbre o confusión que entorpece el proceso de toma de decisiones.

A menudo les decía a mis maravillosos jóvenes estudiantes que se cuidaran de la espiral descendente. Les enseñé que estar presente en los momentos críticos de las competiciones puede convertir las pérdidas en victorias y transmití estrategias sobre cómo hacerlo. A veces, lo único que necesitaban los niños era tomar dos o tres respiraciones profundas o salpicar agua fría en sus rostros para salir de los malos estados mentales. Otras veces, se necesitaban acciones más dramáticas; si me sentía aburrido durante una lucha difícil, de vez en cuando salía de la sala de juego y corría cincuenta yardas afuera. Esto puede haber parecido extraño a los espectadores, pero sirvió como un lavado fisiológico completo y volví, aunque un poco sudoroso, en un estado de ánimo completamente nuevo.

A los dieciocho años, aún no había perfeccionado mi metodología para encajar en la presencia pura -este sistema es el tema del capítulo, *Building Your Trigger (Construyendo su desencadenante)*, en la Parte III- pero entendí que evitar el efecto dominó de los errores de composición tenía amplia aplicación. Luego sucedió algo en mi vida que llevó esta regla a mi alma.

Era mi costumbre caminar las dos millas hasta P.S. 116 cada miércoles, planificando mi clase y disfrutando de la ciudad. Una tarde de otoño estaba paseando hacia el este por la calle 33, perdido en mis pensamientos y dirigiéndome hacia la escuela. Todos los que han crecido en Manhattan saben que es importante mirar a ambos lados antes de cruzar la calle. Los autos encienden luces y los ciclistas viajan por el camino equivocado por las calles de un solo sentido.

Los conductores están acostumbrados a evitar por poco las bulliciosas multitudes del centro de la ciudad y la mayoría de los neoyorquinos no se ven afectados por la cacofonía de sirenas, bocinazos y taxis que pasan diez pulgadas por delante de nuestras narices. Las cosas generalmente fluyen muy bien, pero el margen de error es escaso.

Allí me puse de pie, dentro de la vorágine de la fiebre del centro de la ciudad, esperando la luz y pensando en las ideas que pronto discutiría con mis alumnos. Una mujer joven y bonita estaba parada a unos metros de mí, usando auriculares y moviéndome al ritmo de la música. La noté porque podía escuchar el sonido del tambor. Llevaba una falda gris hasta la rodilla, un suéter negro y las típicas zapatillas blancas de los empleados de oficina de Manhattan para la caminata a casa. De repente, ella se metió directamente en el tráfico que se aproximaba. Supongo que estaba confundida por la caótica calle de un solo sentido, porque recuerdo que ella miró por el camino equivocado de Broadway. Inmediatamente, mientras daba un paso hacia adelante, mirando hacia la derecha, una bicicleta se abalanzó sobre ella desde la izquierda. La motociclista se sacudió en el último segundo y le dio un golpe sólido pero inofensivo. En mi memoria, el tiempo se detiene aquí. Este fue el momento crítico en la vida de la mujer. Podría haber salido ilesa si acababa de regresar a la acera, pero en vez de eso se volvió y maldijo al ciclista que pedaleaba rápido.

Puedo verla ahora, de pie de espaldas al tráfico en la calle 33 y Broadway, gritando al motorista ahora distante que acaba de realizar un milagro para evitar chocar con ella. La imagen está congelada en mi mente. Un taxi fue el siguiente a la vuelta de la esquina. La mujer fue golpeada por detrás y lanzada tambaleante diez pies en el aire. Ella se estrelló contra una farola y fue noqueada y sangrando mal. Llegaron la ambulancia y la policía y finalmente me mudé a P.S. 116, con la esperanza de que ella sobreviviría.

Cuando entré en la escuela, estupefacto por la gravedad de lo que acababa de presenciar, me sentí obligado a compartir una versión de la historia con mis alumnos. Dejé de lado la gravedad de sus heridas, pero relacioné la vida y el ajedrez de una manera que parecía moverlos: esta tragedia no tenía que haber sucedido. Explicué cómo el primer error de esta mujer fue mirar hacia el lado equivocado y salir a la calle frente al tráfico. Tal vez el uso de auriculares la puso en su propio mundo, un poco alejado de la inmediatez del momento. Entonces el motero debería haber sido una llamada de atención. No estaba herida, pero en lugar de reaccionar con agilidad, se asustó de ira, irritada porque su silencio se había hecho añicos. Su reacción fue un paralelo perfecto con la espiral descendente del jugador de ajedrez: después de cometer un error, es tan fácil aferrarse a la zona de confort emocional de lo que era, pero también está la sensación inquietante de que las cosas han empeorado. El claro pensador de repente está en guerra consigo mismo y el flujo se pierde. Siempre he visualizado dos líneas moviéndose paralelas entre sí en el espacio. Una línea es el tiempo, la otra es nuestra percepción del momento. Les mostré a mis alumnos estas líneas con mis manos, moviéndome por el aire. Cuando estamos presentes en lo que es, estamos al frente con la expansión del tiempo, pero cuando cometemos un error y nos congelamos en lo que fue, se crea una capa de desapego. El tiempo continúa y nos detenemos.

De repente, estamos viviendo, jugando al ajedrez, cruzando la calle con los ojos cerrados en la memoria. Y luego viene el taxi. Esa clase de ajedrez fue seguramente la más emotiva que jamás haya enseñado.

Tres años después, mis alumnos y yo viajamos al Campeonato Nacional en Knoxville, Tennessee. Los niños ahora estaban en quinto grado y uno de los equipos más fuertes del país. En la ronda final del torneo, estábamos empatados en el primer lugar. Esperé fuera de la sala del torneo con los padres de mis hijos. Siempre me sentí extraño en un gran juego si no competía, pero después de años de enseñar a los niños y verlos crecer como competidores dinámicos, se sintió especialmente angustiante sentarse y esperar el veredicto. Tales experiencias me enseñaron que mi padre no estaba tan equivocado cuando insistía en que mirar era más estresante que competir.

Así que esperé a que mis alumnos salieran, alegres o angustiados. Salió Ian Ferguson, un chico pensativo con una maravillosa sensibilidad introspectiva y un talento excéntrico para el juego. Él había ganado su partida y corrió hacia mí, chocamos y dijo: "Sabes, Josh, casi pierdo". Ian tenía una expresión de alivio, vertiginoso, pero también parecía que tenía visto un fantasma "Cometí un gran error y colgué mi alfil. Mi oponente se rió y me enojé mucho y quise mover mi reina. Estaba a punto de mover pero luego recordé a la mujer y la bicicleta".

El movimiento que Ian estaba a punto de jugar habría perdido a su reina y la partida, pero de repente recordó la lección aprendida cuando tenía siete años. Respiró profundamente varias veces para aclarar su mente, volvió al momento, se recogió a sí mismo y ganó una partida crítica en el Campeonato Nacional.

Capítulo 7

Cambio de voz

Cuando salió la película *Buscando a Bobby Fischer*, tenía dieciséis años y gané todo lo que tenía a la vista. Me convertí en el Maestro Internacional más joven de Estados Unidos ese año, gané el Campeonato Sub 21 de Estados Unidos dos veces a los dieciséis y diecisiete años y estuve a un paso de ganar el Campeonato Mundial Sub-18 cuando tenía diecisiete años. Desde afuera, pude haber lucido inmejorable, pero por dentro era un niño que apenas sostenía todo junto.

Mientras me ajustaba al resplandor de los medios de comunicación, mi relación con el ajedrez se estaba volviendo cada vez menos orgánica. Me encontré jugando para estar a la altura de las expectativas de Hollywood en lugar de amor por el juego. Entendí el peligro de distraerme con la adulación y luché por mantenerme enfocado. Pero estaba resbalando. Cada vez más fanáticos venían a mis torneos para verme jugar y obtener autógrafos. Las chicas hermosas sonrieron y me dieron sus números de teléfono. Los Grandes Maestros sonrieron y trataron de arrancarme la cabeza. Estaba viviendo en dos mundos y comencé a tener una sensación peculiar de desapego durante las partidas del torneo.

A veces parecía jugar al ajedrez desde el otro lado de la sala, mientras me veía a mí mismo pensar.

Por la misma época comencé a entrenar con un gran maestro ruso que me instó a ser más conservador estilísticamente. Era un hombre encantador, literario, compasivo, gracioso, como seres humanos a los que conectamos pero, en el aspecto físico, no nos gustó. Era un estratega sistemático con una pasión por las maniobras lentas y sutiles. Siempre he sido un jugador creativo y atacante que amaba el lado salvaje del ajedrez. Me gustaba vivir al límite con el espíritu de Bobby Fischer y Garry Kasparov y ahora mi nuevo entrenador me hizo sumergirme en la sensibilidad opuesta. Nos sumergimos en los grandes jugadores profilácticos, estudiando las partidas de Tigran Petrosian y Anatoly Karpov, ex campeones del mundo que parecían respirar un aire diferente. En lugar de crear dinámicas emocionantes en sus posiciones, estos tipos compitieron como Anacondas, adelantándose a cada idea agresiva hasta que los oponentes se quedaron paralizados y jadeantes de por vida.

Si bien encontré este trabajo interesante, los efectos de alejarse de mi voz natural como competidor fueron inquietantes. En lugar de seguir mis instintos, mi entrenador me instó a preguntarme: "¿Qué haría Karpov aquí?" Pero Karpov tenía sangre fría y la mía hervida. Cuando buscaba pequeñas ventajas estratégicas, anhelaba dinámicas salvajes. Cuando traté de jugar en el estilo que complacía a mi entrenador, el ajedrez comenzó a parecer extraño. A veces sentía como si mi cabeza estuviera en una nube gruesa y no podía ver las variantes. Mis puntos fuertes como un joven campeón, la constancia, la presencia competitiva, el enfoque, el impulso, la pasión, la creatividad, fueron difíciles de alcanzar y se alejaron. Todavía amaba el ajedrez, pero ya no lo sentía como una extensión de mí ser.

Por supuesto, yo también estaba en ese momento cuando los niños se convierten en hombres. Si bien mi vida de ajedrez se estaba volviendo cada vez más compleja, estaba prosperando en mi mayoría de edad. Mis dos últimos años de escuela secundaria los pasé en la Professional Children's School, un entorno de aprendizaje emocionante lleno de brillantes actores jóvenes, bailarines, músicos, un esgrimista, un joven empresario, un par de gimnastas y ahora un jugador de ajedrez. Todo el mundo en PCS estaba persiguiendo algo y muchos estudiantes fueron famosos de las carreras de películas o de Broadway (los shows de talentos y las obras de teatro en la escuela fueron absolutamente asombrosos). La escuela me dio más flexibilidad para ponerme al día sobre mis estudios después de viajar a torneos distantes y la educación fue de primera clase: una clase de escritura creativa con una mujer brillante llamada Shellie Sclan fue la experiencia académica más inspiradora de mi vida.

Leí a Hemingway, Dostoievski, Hesse, Camus y Jack Kerouac. Salí con chicas y pensé en pasar la mitad de mi vida atrincherada en un tablero de ajedrez tratando de sacar el corazón y el alma de sesenta y cuatro casillas. Socialmente, PCS permitió que las celebridades jóvenes se aislaran de los admiradores, porque todos eran excepcionales de una forma u otra. Esto fue un gran alivio y prosperé en PCS; pero en mi vida profesional me sentí oprimido. El golpe de uno y dos de una fama para la que no estaba realmente preparado y una creciente sensación de alienación del arte que amo me tenían ansioso por escapar. Cuando me gradué de la escuela secundaria, aplacé mi aceptación en la Universidad de Columbia y despegué para Europa del Este. Me enamoré de una chica eslovena y decidí pasar un tiempo en el camino.

Este fue un período intenso y formativo de mi vida. A medida que maduraba en un joven de diecinueve y veinte años, mi relación con el ajedrez estaba impregnada de una conciencia más sofisticada. Ya no estaba volando con el impulso de mi carrera inicial. Ahora tenía mis demonios para luchar. La duda y la alienación eran parte de mi realidad, pero en Europa estaba libre de las inmensas presiones de mi celebridad en casa.

Estudí ajedrez y literatura y viajé por el mundo con mi libreta y una mochila. Mi base de operaciones era un pequeño pueblo llamado Vrholvje, enclavado en las montañas del sur de Eslovenia y con vistas al norte de Italia. Viví románticamente, di largos paseos por el bosque y me zambullí cada vez más en el ajedrez, escudriñando los matices ocultos de las nueve rondas que acababa de jugar contra los Grandes Maestros en Ámsterdam, Creta o Budapest. Luego, después de períodos de intenso trabajo, despegaría para otro gran torneo en algún lugar lejano.

En este punto de mi carrera, a pesar de mis problemas, todavía era un gran jugador de ajedrez que competía contra rivales de clase mundial. Cada partida del torneo estaba plagado de intrincadas complicaciones y una hora tras otra de creciente tensión. Mis oponentes y yo creamos problemas cada vez más sutiles para que el otro los resolviera, aumentando la presión en la posición hasta que el tablero de ajedrez y la mente misma se sentían como una línea de falla, temblando, al borde de la explosión. A veces, la superioridad técnica resultó decisiva, pero con mayor frecuencia alguien se quebró, como si una pequeña debilidad en el fondo del ser repentinamente estallara en el tablero.

Estos momentos, donde colisionan técnica y psicológicamente, es donde dirigí mi estudio del juego. En el transcurso de un torneo de ajedrez de nueve rondas, llegaría a alrededor de cuatro o cinco posiciones críticas que no entendí del todo o en las que cometí un error. Inmediatamente después de cada uno de mis partidas, ingresé rápidamente los movimientos en mi computadora, tomando nota de mi proceso de pensamiento y de cómo me sentía emocionalmente en varias etapas de la batalla. Luego, después del torneo, armado con estas nuevas impresiones, volví a Vrhovlje y estudié los momentos críticos.

Este fue el trabajo al que me referí en la Introducción como *números para dejar números*. Por lo general, las largas sesiones de estudio fueron así: comencé con la posición crítica de una de mis partidas, donde mi comprensión intuitiva no había estado a la altura del desafío. Al principio, mi mente era como un corredor en una fría mañana de invierno, rígida, descontenta con el trote que viene, lúgubre. Luego comencé a moverme, recordando mis ideas de ataque en la lucha y cómo nada se había conectado por completo. Traté de separar la posición de mi oponente y descubrí nuevas capas de sus recursos defensivos, todo mientras mi mente se descongelaba, integrando la dinámica estructural en evolución que no había entendido antes. Con el tiempo, mi sangre comenzó a fluir, llegó el sudor, me adapté al ritmo del análisis, empapado en innumerables patrones de sofisticación en evolución mientras estudiaba lo que una computadora consideraría miles de millones de variantes. Como un corredor en zancadas, mi forma de pensar se liberó, fluyó libremente, más y más rápido a medida que me perdía en la posición. Algunas veces el estudio tomaría seis horas en una sesión, a veces treinta horas durante una semana. Me sentí como si estuviera viviendo, respirando, durmiendo en ese laberinto y luego, como de la nada, todas las complicaciones se disolvieron y entendí.

Cuando miré la posición crítica de mi partida de torneo, lo que me había dejado perplejo unos días u horas o semanas antes ahora parecía perfectamente aparente. Vi el mejor movimiento, sentí el plan correcto, entendí la evaluación de la posición. No podría explicar este nuevo conocimiento con variantes o palabras. Se sentía más elemental, como agua ondulante o una ligera brisa. Mi intuición de ajedrez se había profundizado. Este fue el estudio de los *números para dejar números*. *

Una rama fascinante de este método de análisis fue que comencé a ver las conexiones entre los saltos de la comprensión del ajedrez y mi visión cambiante del mundo. Durante mi estudio de las posiciones críticas, noté la sensación que tuve durante la partida de ajedrez real. Expliqué anteriormente cómo en la presión de los torneos, la tensión en la mente aumenta con la tensión en la posición y un error en el tablero suele ser paralelo a un colapso psicológico. Casi invariablemente, hubo una tensión psicológica consistente en mis errores en un torneo dado y lo que comencé a notar es que mis problemas en el tablero de ajedrez generalmente se manifestaban en mi vida fuera del ajedrez.

Por ejemplo, cuando vivía en Eslovenia, mi sentido de la aventura apelaba a estar en la carretera, viajando, escribiendo, explorando nuevos lugares, pero también echaba de menos a mi familia.

Casi nunca hablaba inglés, comunicándome con todos, excepto con mi novia (que hablaba inglés) en espantoso español, mal italiano e incluso peor serbocroata. Era un extraño en una tierra extraña.

Por otro lado, me sentía como en casa en Vrholvje. Me encantó la encantadora vida del pueblo y disfruté mis períodos de introspección. Pero cada mes más o menos me iba de Eslovenia y me iba, solo, a Hungría, Alemania u Holanda para competir en un agotado torneo de dos semanas. Cada viaje fue una aventura, pero al principio siempre sentía nostalgia. Extrañaba a mi novia Extrañaba a mi familia, echaba de menos a mis amigos, extrañaba todo. Me sentía como una hoja en el viento, a la deriva, solo. Los primeros días fueron siempre difíciles, pero luego me orientaba en la nueva ciudad y la pasaba maravillosamente bien. Solo estaba teniendo problemas con las transiciones.

Fue increíble lo claramente que esto se manifestó en el tablero de ajedrez. Durante un período de tiempo, casi todos mis errores de ajedrez llegaron en un momento inmediatamente siguiente o anterior a un gran cambio. Por ejemplo, si jugaba una partida de ajedrez posicional, con maniobras complejas, planificación estratégica a largo plazo y construcción de tensiones y de repente la lucha explotó en tácticas concretas, a veces me demoraba en adaptarme al nuevo escenario. O, si estuviera jugando una posición muy táctica que de repente se transformara en un final abstracto, seguiría calculando en lugar de tomar una respiración profunda y hacer planes a largo plazo. Estaba teniendo problemas con la primera decisión importante después de salir del análisis de apertura preparado y no estaba al día con los cambios repentinos en el impulso. Toda mi psicología de ajedrez consistía en aferrarme a lo que era, porque era fundamentalmente nostálgico. Cuando finalmente noté esta conexión, abordé las transiciones tanto en el ajedrez como en la vida. En las partidas de ajedrez, tomaba algunas respiraciones profundas y despejaba mi mente cuando el personaje de la lucha cambiaba. En la vida, trabajé para abrazar el cambio en lugar de luchar contra él. Con la conciencia y la acción, tanto en la vida como en el ajedrez, mi debilidad se transformó en una fortaleza.

Una vez que reconocí que los secretos profundamente enterrados en un competidor tienden a emerger bajo una intensa presión, mi estudio del ajedrez se convirtió en una forma de psicoanálisis. Descubrí mis debilidades más sutiles a través del ajedrez y el vínculo entre mi lado artístico y personal fue innegable. El tema psicológico puede variar desde transiciones a concentración resistente, fluidez de la mente, control, salta hacia lo desconocido, sentado con tensión, la espiral descendente, estar en paz con la incomodidad, ceder a la fatiga, turbulencia emocional e invariablemente las movidas de ajedrez son paralelas al momento de la vida. Cada vez que noté una debilidad, la tomé.

También estudié a mis oponentes de cerca. Al igual que yo, sus matices psicológicos en la vida se manifiestan en el tablero. Miraba a un rival tamborileando impacientemente mientras esperaba un ascensor o maniobraba cuidadosamente alrededor de sus guisantes en un plato. Si alguien fuera una persona controladora a la que le gustara calcular todo antes de actuar, haría que la posición del ajedrez fuera caótica, más allá del cálculo, por lo que tendría que dar ese incómodo salto hacia lo desconocido. Si un oponente fuera intuitivo, rápido y ansioso por las creaciones abstractas, yo haría la posición precisa, por lo que la única solución sería la matemática paciente y entumecedora.

Cuando tenía veintiún años y volví a Estados Unidos, estaba más enamorado del estudio del ajedrez que nunca.

El juego se había vuelto interminablemente fascinante para mí y sus implicaciones se extendían mucho más allá de ganar y perder: ya no estaba refinando principalmente la habilidad de jugar al ajedrez, sino que me estaba descubriendo a través del ajedrez. Vi el arte como un movimiento cada vez más cercano a una verdad inalcanzable, como si estuviera viajando a través de un túnel que se profundizaba y ensanchaba continuamente a medida que avanzaba. Cuanto más sabía sobre el juego, más me daba cuenta de lo mucho que había que saber. Salí de cada una de las buenas sesiones de trabajo con un temor un poco más profundo del misterio del ajedrez y con un creciente sentido de la humildad. Cada vez más, me sentía más tierno con mi trabajo que feroz. El arte se estaba convirtiendo verdaderamente en mejor arte.

Por supuesto, no todo estaba bien y elegante. Mientras que el crecimiento personal había sido mi enfoque en mi vida en el camino, cuando regresé a Estados Unidos volví a estar en el centro de atención. Los fanáticos una vez más me atormentaron en los torneos y se esperaba que me presentara, pero yo estaba en una de esas etapas vulnerables de crecimiento, como el cangrejo ermitaño entre caparazones. Si bien mi nuevo enfoque filosófico del ajedrez fue emocionante espiritualmente, también fue un poco perjudicial para un joven competidor. La arrogancia juvenil de creer que tenía las respuestas había desaparecido. Era flexible e introspectivo, pero carecía de ese carácter único e impulso a mi juego que me había hecho un campeón. Como amante y aprendiz de ajedrez, estaba volando, pero como artista e intérprete estaba totalmente encerrado.

* Es importante entender que por *números para dejar números, o formas para abandonar formas*, estoy describiendo un proceso en el que la información técnica se integra en lo que se siente como inteligencia natural. A veces, literalmente, habrá números. Otras veces habrá principios, patrones, variantes, técnicas, ideas. Un buen ejemplo literal de este proceso, que de hecho involucra números, es la primera lección de ajedrez de un principiante. Todos los jugadores de ajedrez aprenden que las piezas tienen equivalentes numéricos: los alfiles y los caballos valen tres peones, una torre tiene cinco peones, una reina es nueve. Los principiantes cuentan en sus cabezas o en sus dedos antes de intercambiar. Con el tiempo, dejarán de contar. Las piezas lograrán un sistema de valores más fluido e integrado. Se moverán a través del tablero como campos de fuerza. Lo que una vez se vio matemáticamente ahora se siente intuitivamente.

Capítulo 8

Domesticando caballos salvajes

Creo que una vida de ambición es como existir en una barra de equilibrio. Como niño, no hay miedo, no tiene sentido el peligro de caerse. La viga se siente ancha y estable y la alegría natural permite saltos creativos y aprendizaje rápido. Puede correr haciendo saltos mortales y voltearse, siempre poniéndose a prueba con un amor por el descubrimiento y los nuevos desafíos. Si se cae, no hay problema, simplemente vuelva a ponerse en marcha. Pero luego, a medida que envejece, se vuelve más consciente del riesgo de lesiones. Puede romperse la cabeza o torcer la rodilla. La viga es angosta y debes permanecer allí arriba. Sumergirse sería humillante.

Mientras que un niño puede hacer que la viga sea un patio de recreo, los artistas de alto estrés a menudo transforman la viga en una cuerda floja. Cualquier desliz se convierte en una crisis. De repente, tienes todo que perder, la cuerda se balancea sobre un cráter de fuego, cada vez se esperan más acrobacias dramáticas, pero el aire se siente denso con proyectiles destinados a desalojar tu equilibrio. Lo que una vez fue ligero e inspirador puede mutar fácilmente en una pesadilla.

Un componente clave del aprendizaje de alto nivel es cultivar una conciencia resiliente que es la encarnación más antigua y consciente del olvido lúdico de un niño. Mi carrera en el ajedrez terminó cuando me balanceé sobre una cuerda sobre las llamas y con el tiempo, a través de un medio diferente, redescubrí una relación con la ambición y el arte que me permitió crear como un niño bajo la presión del campeonato mundial. Este viaje, desde el niño hasta el niño otra vez, es el núcleo de mi comprensión del éxito.

Creo que uno de los factores más importantes en la transición para convertirse en un alto desempeño consciente es el grado en que su relación con su búsqueda se mantiene en armonía con su disposición única. Inevitablemente, habrá ocasiones en que tengamos que probar nuevas ideas, divulgar nuestro conocimiento actual para incorporar nueva información, pero es fundamental integrar esta nueva información de una manera que no viole quienes somos. Al quitarnos nuestra voz natural, nos dejamos sin un centro de gravedad para equilibrarnos mientras navegamos por innumerables obstáculos en el camino. Puede ser interesante examinar, con un poco más de detalle, cómo me sucedió a mí.

Mark Dvoretsky y Yuri Razuvaev son los pilares de la escuela rusa de ajedrez. Considerados por muchos como los dos mejores entrenadores de ajedrez en el mundo, estos dos hombres han dedicado sus vidas a tallar talentosos jóvenes maestros de ajedrez en competidores de talla mundial. Ambos están armados con un enorme repertorio de material educativo original para jugadores de alto calibre y sería muy difícil encontrar un Gran Maestro que no estuviese seriamente influenciado por uno de ellos. Entre las edades de dieciséis y veintiún años, tuve la oportunidad de trabajar extensamente con estos dos entrenadores legendarios y creo que las implicaciones de sus estilos pedagógicos diametralmente opuestos son fundamentales para los estudiantes de todas las fuerzas. Ciertamente fueron críticos para mí.

Cuando conoces a Yuri Razuvaev, te sientes tranquilo. Tiene el aire humilde y pacífico de un monje budista y una dulce sonrisa ligeramente irónica. Si toma una decisión, por ejemplo, sobre dónde comer, se encogerá de hombros e insinuará gentilmente que ambas posibilidades lo encontrarán bastante satisfecho. Su lenguaje es similarmente abstracto. Sus comentarios más suaves se sienten como koans naturales (*"koans" que son pequeñas historietas con forma de adivinanza, fábula o simplemente forma de koan que usaban los maestros Zen para enseñar a sus alumnos.*) y en la conversación es muy fácil dejar gemas deslizarse por su mente como una brisa. Cuando sale el tablero de ajedrez, la cara de Razuvaev se posa en un enfoque relajado, sus ojos se vuelven penetrantes y una mente aguda se vuelve capaz de sostener. Analizando con Razuvaev, constantemente sentí que estaba penetrando las arrugas más profundas en mi mente a través de cada movimiento de mi ajedrez. Después de unas pocas horas de trabajo con él, tuve la impresión de que me entendía más que casi nadie en mi vida. Fue como jugar al ajedrez con Yoda.

Mark Dvoretsky es un tipo de personalidad muy diferente. Creo que es el autor más importante para los profesionales del ajedrez en el mundo. Sus libros son extensos programas de entrenamiento para jugadores de talla mundial y son estudiados religiosamente por fuertes Maestros Internacionales y Grandes Maestros. "Leer" un libro de Dvoretsky toma muchos meses de arduo trabajo, porque están tan repletos de ideas sobre algunos de los elementos más esotéricos del pensamiento serio del ajedrez. Es sorprendente cómo muchos cientos de horas que pasé trabajando mi camino a través de los capítulos de Dvoretsky, mi cerebro llevado al límite, que salen de cada sesión de estudio totalmente agotado, pero impregnadas de una comprensión un poco más matizada de los límites exteriores del potencial ajedrecístico. En resumen, el hombre es un genio.

En la vida, Dvoretsky es un hombre alto y corpulento que usa lentes gruesos y rara vez se ducha o cambia de ropa. Es socialmente incómodo y cuando no habla o juega ajedrez, parece un gran pez que se cae sobre la arena. Conocí a Dvoretsky en el primer partido del Campeonato Mundial Kasparov-Karpov en Moscú cuando tenía siete años y estudiamos juntos esporádicamente durante mi adolescencia. Ocasionalmente vivía en la casa de mi familia durante cuatro o cinco días a la vez cuando visitaba América. Durante estos períodos, parecía que cada preocupación, excepto el ajedrez, era una irrelevancia intrusiva. Cuando no estábamos estudiando, él se sentaba en su habitación, mirando las posiciones de ajedrez en su computadora. En las comidas, balbuceaba mientras dejaba caer comida en el suelo y en la conversación se acumulaba saliva espesa en las comisuras de la boca y a menudo salía como chorros de pegamento. Si ha leído la maravillosa novela de Nabokov, *The Defense Luzhin*, sobre el excéntrico genio del ajedrez Luzhin, bueno, ese es Dvoretsky.

Cuando está sentado en un tablero de ajedrez, Dvoretsky cobra vida. Sus dedos gruesos de alguna manera manipulan las piezas con elegancia. Él es extremadamente seguro, arrogante de hecho. Él está más en casa al otro lado de la mesa de un alumno con talento y de inmediato comienza a configurar composiciones de ajedrez enormemente complejas para que el alumno las resuelva. Su repertorio de material abstruso parece ilimitado y sigue llegando hora tras hora en un interrogatorio implacable.

A Dvoretzky le encanta mirar cómo las mentes de ajedrez se esfuerzan por resolver sus problemas. Se deleita en su poder mientras que los jóvenes campeones se agotan lentamente de su creatividad audaz. Como estudiante, encontré que estas sesiones eran una resonancia de las escenas de la prisión de Orwell en 1984, donde los pensadores de mente independiente se desmoronaban implacablemente hasta que todo lo que quedaba era un caparazón de una persona.

Entrenar con Yuri Razuvaev se parece mucho más a un retiro espiritual que a una pesadilla orwelliana. El método de Razuvaev depende de un gran aprecio por la personalidad de cada estudiante y las predisposiciones ajedrecísticas. Yuri tiene una increíble perspicacia psicológica y su estilo de instrucción comienza con un estudio detallado de las partidas de ajedrez de sus alumnos. En un orden notablemente breve, descubre el núcleo del estilo del jugador y los obstáculos que bloquean la autoexpresión pura. Luego, diseña un programa de capacitación individualizado que profundiza de forma sistemática el conocimiento del ajedrez del alumno mientras nutre sus dones naturales.

Mark Dvoretzky, por otro lado, ha creado un sistema integral de capacitación en el que cree que todos los estudiantes deberían encajar. Su método cuando trabaja con un alumno es derribar al estudiante brutalmente y luego meterlo en el molde de su sistema de entrenamiento. En mi opinión, este enfoque puede tener consecuencias profundamente negativas para los jóvenes estudiantes enérgicos.

Durante el período crítico de mi carrera de ajedrez después del lanzamiento de la película *Buscando a Bobby Fischer*, hubo un desacuerdo sobre qué dirección tomar mi estudio. Por un lado estaba Dvoretzky y su protegido, mi entrenador de tiempo completo, que creía que debía sumergirme en el estudio de la profilaxis, el arte de jugar al ajedrez como una anaconda. Los grandes jugadores profilácticos, como Karpov y Petrosian, parecen sentir la intención de su oponente. Sistemáticamente reducen la presión, exprimiendo hasta el último aliento de vida de sus presas mientras previenen cualquier intento agresivo incluso antes de que se empiece a materializar. Son contragolpeadores por naturaleza y tienden a ser personalidades calladas, calculadoras e introvertidas. En el otro lado de la discusión estaba Yuri Razuvaev, quien insistió en que debería continuar nutriendo mi voz natural como un jugador de ajedrez. Razuvaev creía que yo era un talentoso jugador atacante que no debería ser intimidado por mis fortalezas. No había duda de que necesitaba aprender más sobre el tipo de ajedrez de Karpov para dar los siguientes pasos en mi desarrollo, pero Razuvaev señaló que podía aprender Karpov de Kasparov.

Esta era una idea delicada y bastante mística y desearía haber poseído la sofisticación de un niño de dieciséis años para ver su poder. En un nivel, el punto de Razuvaev era que los grandes jugadores atacantes poseen una gran comprensión del ajedrez posicional y la forma en que alguien como yo pueda estudiar ajedrez posicional de alto nivel es estudiar la forma en que los grandes jugadores de mi naturaleza han integrado este elemento del arte. Un paralelo interesante sería considerar a un guitarrista de rock de por vida que quiere aprender sobre música clásica. Digamos que hay dos guías posibles para él en este proceso educativo.

Uno es un compositor esotérico clásico que nunca ha pensado mucho sobre la "vulgaridad del rock and roll" y otro es un tipo rockero que se enamoró de la música clásica hace años y decidió dedicar su vida a este género diferente de la música. El ex-rockero podría tocar con común descaro, mientras que el compositor podría sentirse como un extraterrestre. Necesitaba aprender Karpov a través de un músico cuya sangre hervía como la mía.

La filosofía educativa de Razuvaiev se ajusta mucho a los maestros taoístas que podrían decir "aprender esto de eso" o "aprender lo difícil de lo blando". En la mayoría de las experiencias de la vida cotidiana, parece haber una conexión tangible entre los opuestos. Considere cómo puede no darse cuenta de cuánto significa para usted la compañía de alguien hasta que se vaya; la angustia puede dar la mayor idea del valor del amor. Piense en lo bien que se siente una pierna saludable después de un tiempo prolongado con muletas: la enfermedad es el embajador más potente para una vida saludable. ¿Quién sabe el agua como un hombre que muere de sed? La mente humana define las cosas en relación unas con otras: sin luz, la noción de oscuridad sería ininteligible

En la misma línea, he descubierto que si alimentamos el inconsciente, descubrirá conexiones entre lo que pueden parecer realidades dispares. El camino hacia la percepción artística en una dirección a menudo implica un estudio profundo de otra: la intuición crea conexiones extrañas que conducen a la cristalización de nociones fragmentadas. Los grandes pintores y escultores expresionistas abstractos, por ejemplo, llegaron a sus ideas revolucionarias a través de un entrenamiento realista preciso. Jackson Pollock podía dibujar como una cámara, pero en cambio eligió salpicar la pintura de una manera salvaje que latía con emoción. Estudió la forma de abandonar la forma. Y en su trabajo, la ausencia de estructura clásica de alguna manera contiene la esencia del entrenamiento formal, pero sin sus limitaciones ritualizadas.

Por extensión, estudiando las mejores partidas de ajedrez atacantes jamás jugados, inevitablemente ganaría una profunda apreciación por los matices defensivos. Cada creación ajedrecística atacante de alto nivel emerge de una sutil construcción de fuerzas que está en el núcleo del ajedrez posicional. Así como el símbolo yin-yang posee un núcleo de luz en la oscuridad y de oscuridad en la luz, los saltos creativos se basan en una base técnica. Años después, mi entrenamiento en artes marciales integraría esta comprensión en mi trabajo diario, pero cuando era adolescente no entendía. No creo que estuviera presente en la pregunta.

Dos formas de domesticar un caballo salvaje

Junto con sus muchas otras habilidades impresionantes, mi madre, Bonnie Waitzkin, entrena a los caballos. Ella solía competir como jinete de salto y jinete de doma clásica y cuando era niño a menudo iba con ella al granero de Nueva Jersey y jugaba con los ponis. Nunca podría creer la forma en que ella se comunicó con los animales. Si había un caballo problemático, la gente llamaba a mi pequeña madre, que caminaba hasta un enojado semental de 1,700 libras, hablaba en voz baja y pronto el caballo estaría en la palma de su mano.

Mamá tiene una habilidad única para comunicarse con todos los animales. He visto su línea de mano de aguja azul de quinientas libras a un lado del bote, sin apenas fuerza. Angry, ladrando perros tranquilo y lamer sus piernas. Los pájaros acuden en masa a ella. Ella es una susurradora. Ella ama a los animales y habla su lenguaje corporal natural.

Bonnie explica que hay dos formas básicas de domesticar a un caballo salvaje. Una es atarla y asustarla. Agite bolsas de papel, agite las latas, enloquezca hasta que se someta a cualquier ruido. Haz que resista la humillación de ser controlado por una cuerda y un poste. Una vez que es parcialmente sumiso, vuelas al caballo, te subes a él, lo empujas, le enseñas quién es el jefe: las peleas de caballos, los dólares, los giros, los giros, las carreras, pero no hay escapatoria. Finalmente, la bestia cae de rodillas y se somete a ser domesticada. El caballo pasa por el dolor, la ira, la frustración, el agotamiento, casi la muerte... y finalmente cede. Este es el método que a algunos les gusta llamar *shock and awe* (conmoción y asombro).

Luego está el camino de los susurradores de caballos. Mi madre explica: "Cuando el caballo es muy pequeño, un potro, lo apaciguamos". El caballo siempre se maneja. Lo acaricias, lo alimentas, lo preparas, lo acaricias, se acostumbra a ti, te gusta. Entrás y no hay pelea, no hay nada para pelear". Así que guías al caballo a hacer lo que quieres porque quiere hacerlo. Usted sincroniza los deseos, habla el mismo idioma. No rompes el espíritu del caballo. Mi mamá continúa: "Si caminas directamente hacia un caballo, te mirará y probablemente huirá. No tienes que oponerse al caballo de esa manera. Enfoque indirectamente, sin confrontación. Incluso un caballo adulto puede ser suavizado. Manéjalo bien, haz que tu intención sea la intención del caballo.

"Entonces, al montar, tanto usted como el caballo quieren mantener la armonía que ha establecido. Si quieres moverte hacia la derecha, te mueves hacia la derecha y el caballo se mueve naturalmente hacia la derecha para equilibrar tu peso". Jinete y animal se sienten como uno. Han establecido un vínculo que ninguno quiere interrumpir. Y lo más importante, en esta relación entre el hombre y la bestia, el caballo no ha sido blanqueado. Cuando esté entrenado, traerá su naturaleza única al ruedo. El maravilloso y vibrante espíritu todavía fluye en un animal que solía correr las llanuras.

Dvoretzky quería romperme, *conmoción y asombro* y Razuvaev quería sacar mi brillo natural. Tal como estaba, tal vez por su propio estilo de juego, mi entrenador de tiempo completo se sintió atraído por las conclusiones de Dvoretzky y por eso a partir de los dieciséis años una gran parte de mi educación ajedrecística implicaba distanciarme de mis talentos naturales e integrar esta marca Karpovian de ajedrez. Como resultado, perdí mi centro de gravedad como competidor.

Me dijeron que me preguntara, "¿Qué jugaría Karpov aquí?" Y dejé de confiar en mi intuición porque no era naturalmente Karpovian. Cuando el torbellino que rodeaba *Searching for Bobby Fischer* me golpeó, una gran parte de mi curso de lucha se debió a mi sensación de alienación de mi voz natural como artista. Me faltaba una brújula interna.

Reflexionando sobre los últimos años de mi carrera en el ajedrez, me sorprende sobre todo la complejidad de los problemas que enfrenta un artista o competidor en una curva de aprendizaje a largo plazo. Sería demasiado fácil decir que uno o dos factores fueron decisivos para alejarme del ajedrez. Podría decir que la película *Buscando a Bobby Fischer* ejerció demasiada presión sobre mis hombros. Podría decir que un profesor malo me distanció de mi amor natural por el juego. Podría decir que descubrí la felicidad en otro lado. Pero todo esto sería demasiado simple.

En mi opinión, los campos de aprendizaje y rendimiento son una exploración entre negro o gris. Existe el equilibrio cuidadoso de empujarte implacablemente, pero no tan duro como para derretirte. Los músculos y las mentes necesitan estirarse para crecer, pero si se estiran demasiado, se romperán. Un competidor debe estar orientado al proceso, siempre buscando oponentes más fuertes para estimular el crecimiento, pero también es importante seguir ganando lo suficiente para mantener la confianza. Tenemos que lanzar nuestras ideas actuales para empaparnos de nuevo material, pero no tanto como para perder contacto con nuestros talentos naturales únicos. El idealismo vibrante y creativo debe ser atemperado por una conciencia práctica y técnica.

Navegar por nuestro camino hacia la excelencia es complicado. Hay cardúmenes a ambos lados del estrecho canal y en mi carrera ajedrecística me encontré con más de uno. Los efectos de alejarse de mi voz natural como competidor fueron particularmente devastadores. Pero con la perspectiva del tiempo, entiendo que me ofrecieron una rara oportunidad para crecer. Gran parte de lo que creo hoy en día ha evolucionado a partir del campo de pruebas brutal de mis últimos años en el ajedrez.

PARTE II

Mi segundo arte



Capítulo 9

Mente principiante

La primera vez que cogí *En la Ruta* fue mientras terminaba mi preparación para el Campeonato Mundial de Ajedrez Sub 18 en Szeged, Hungría, en el verano de 1994. La visión de Jack Kerouac era como la electricidad en mis venas. Su habilidad para extraer alegría pura de las experiencias más mundanas me abrió el mundo. Me sentí oprimido por las presiones de mi carrera, pero luego veía caer una hoja o la lluvia caía sobre el río Hudson y estaba en éxtasis por la belleza cruda. Estaba ardiendo con una nueva pasión por la vida cuando viajé a Hungría.

En el transcurso del torneo de dos semanas, jugué al ajedrez inspirado. Al ingresar a la ronda final estaba empatado en el primer lugar con el campeón ruso, Peter Svidler. Era un jugador inmensamente poderoso y ahora es uno de los Grandes Maestros más importantes del mundo, pero al entrar en la partida tenía mucha confianza. Debe haber sentido eso, porque Svidler me ofreció un empate después de solo media hora de juego. Todo lo que tenía que hacer era estrecharle la mano para compartir el título mundial; no estaba claro quién ganaría en los desempates. ¡Apretón de manos! Pero en mi inimitable estilo de dejarlo en el campo que me ha ganado y perdido muchas batallas, me rehusé, presioné para ganar y terminé perdiendo, un rompecorazon absoluto.

Esa noche despegué a través de Europa del Este para visitar a mi novia en un pueblo turístico en Eslovenia. Ella era la campeona de ajedrez femenina de su país y estaba a punto de competir en un gran torneo. Una mochila en mi espalda, *En el camino* en mi regazo, tomé trenes y autobuses y paseos en coche al azar, descubriendo todo con energía. Terminé en una pequeña ciudad llamada Ptuj y nunca olvidaré la visión de Kiti caminando hacia mí en un largo camino de tierra, con un vestido rojo que se movía con la brisa y parecía fuera de lugar, demasiado suave. Cuando se acercó, su cabeza se inclinó hacia un lado; en su belleza había algo severo, distante y un escalofrío me invadió.

Nuestra relación fue difícil y terminamos luchando durante dos días seguidos hasta que me fui, exasperado, con el corazón roto, trabajando en mi camino de vuelta a Croacia, devastada por la guerra, para poder volar a casa. Terminé *En el camino* en medio de la noche austríaca, las hojas de lluvia golpeando un viejo tren mientras gemía en la oscuridad, un borracho ruso roncando en el auto frente a mí, mezclándose con las risas de los niños gitanos en la siguiente puerta del compartimiento. Mi estado emocional era extraño. Acababa de perder el Campeonato Mundial y el amor de mi joven vida y no había dormido en seis días, pero estaba más vivo que nunca.

Tres semanas después, estaba parado en una esquina brasileña el día anterior a representar a los Estados Unidos en el Campeonato Mundial Sub 21 y de repente Kiti estaba frente a mí, sonriendo, mirándome a los ojos. Nos reímos y nuestras aventuras continuaron. Tal era mi vida.

Después de terminar *En el Camino*, comencé a leer *Los Vagabundos del Dharma*, la fantástica historia de Kerouac centrada en la relación de la Generación Beat con el budismo zen. Creo que esta fue mi primera exposición real a una visión (aunque bastante excéntrica) del pensamiento budista.

Me encantaron los viajes internos hedonistas y la sabiduría rebelde de Gary Snyder. Anhelaba retirarme a las montañas y vivir con los pájaros. En cambio, fui al Centro Shambhala en el centro de Manhattan y estudié meditación. Intenté relajarme, sentado en el suelo con las piernas cruzadas, concentrándome en mi aliento. Tuve momentos de paz, pero en su mayor parte estaba hirviendo con hambre de dejar todo atrás.

Fue entonces cuando me fui a vivir a Eslovenia y fue en mis andanzas europeas que encontré el Tao Te Ching, un antiguo texto chino de reflexiones naturalistas, que se cree que fue escrito por el sabio hermético Laotse (también conocido como Lao Tsu) en el siglo VI aC. Describí anteriormente cómo durante estos años mi relación con el ajedrez se volvió cada vez más introspectiva y cada vez más competitiva. Un gran factor en este movimiento fue mi profunda conexión con la filosofía taoísta.

Al estudiar el Tao Te Ching, sentí que estaba desenterrando todo lo que sentía pero que aún no podía expresar con palabras. Anhelaba "desafilar mi agudeza", atemperar mis ambiciones y alejarme del material. * La atención de Laotse era hacia adentro, hacia la esencia subyacente en oposición a las manifestaciones externas. La sabiduría del Tao Te Ching se centra en liberar obstáculos a nuestra percepción natural, ver constructos falsos por lo que son y dejarlos atrás. Esto tenía sentido para mí estéticamente, ya que ya estaba involucrado con mi estudio de *números para dejar números*. Mi comprensión del aprendizaje se trataba de buscar el flujo que estaba en el corazón de y trascendió, el técnico. La resonancia de estas ideas fue emocionante para mí y resultó ser muy importante más adelante en mi vida. Pero para un muchacho de dieciocho años, más que nada, el Tao Te Ching proporcionó un marco para ayudarme a resolver mi complicada relación con la ambición material. Me ayudó a descubrir qué era importante aparte de lo que nos dicen que es importante.

Cuando volví a América después de mi estancia en Europa, quería aprender más sobre las ideas de la antigua China. En octubre de 1998, entré en el estudio Tai Chi Chuan de William C. C. Chen por recomendación de un amigo de la familia. El Tai Chi es la encarnación meditativa y marcial de la filosofía taoísta y William C. C. Chen es uno de sus más grandes maestros vivos. La combinación fue irresistible.

Creo que lo que inicialmente me llamó la atención esa noche de otoño, cuando vi mi primera clase de Tai Chi, fue que el objetivo no era ganar, sino simplemente ser. Cada una de las doce personas en el piso del dojo parecía estar escuchando a una musa silenciosa e interna. El grupo se movió en conjunto, deslizándose lentamente a través de lo que parecía una danza terrenal. El maestro, William C.C. Chen, fluyó en frente de los estudiantes, dirigiendo la meditación. Tenía sesenta y cuatro años, pero en ese momento podría haber pasado entre cuarenta y ochenta años, uno de esos seres eternos que saca la energía de un viejo gorila. Se movió soñadoramente, como si estuviera en una espesa nube. Al observar a Chen, tuve la impresión de que cada fibra de su cuerpo latía con alguna extraña conexión eléctrica. Su mano empujó a través del espacio vacío como si estuviera sintiendo y dibujando desde las más sutiles ondas en el aire; profundo, preciso, nada extra. Su gracia era la simplicidad misma. Me senté en trance. Tenía que aprender más.

Al día siguiente volví a la escuela para tomar mi primera clase. Recuerdo que al pisar el piso, mi piel se erizó de emoción. Todo el mundo estaba calentando, meciéndose con sus puños golpeándose en la parte inferior de sus espaldas, en lo que más tarde supe que era un ejercicio de Qigong. Traté de seguir, pero mis hombros se sentían apretados. Luego Chen caminó hacia el piso y la habitación quedó en silencio. Sonrió suavemente mientras encontraba su lugar al frente de la clase. Luego, lentamente, cerró los ojos mientras exhalaba profundamente, su mente moviéndose hacia adentro, todo estableciéndose en la quietud, todo su cuerpo se fundió y vivió. Estaba absorto. Desde la quietud, sus palmas flotaron, el movimiento más simple fue profundo por parte de este hombre y comenzó a guiarnos a través de las posturas de apertura de la forma de Tai Chi. Seguí lo mejor que pude. Toda la profundidad me llamó la atención en la forma de Chen combinada con una sensación de desconcierto total. Su gracia estaba a un mundo de distancia. Me sentí rígido y torpe.

Después de diez minutos, Chen dividió la clase en grupos y me pusieron con un estudiante de último año que describió pacientemente los principios básicos de la mecánica corporal del Tai Chi. Mientras repetíamos los primeros movimientos una y otra vez, me dijeron que soltara las articulaciones de mi cadera, respirara en la parte inferior del abdomen, relajara los hombros y la espalda. Relajarse, relajarse, relajarse ¡Nunca supe que estaba tan tenso! Después de años de encorvarse sobre un tablero de ajedrez, mi postura necesitaba mucha atención. El hombre explicó que mi cabeza debería flotar como si estuviera suspendida por una cuerda desde el punto de la corona. Esto se sintió bien.

Durante los siguientes meses, aprendí los sesenta movimientos básicos de la forma meditativa. Era un principiante, un niño que aprendía a gatear y el mundo comenzó a desprenderse de mis hombros. El ajedrez era irrelevante en estos pisos de madera. No había cámaras de televisión, ni ventiladores, ni presiones sofocantes. Practiqué durante horas todas las noches. Lenta pero seguramente, el lenguaje alienígena comenzó a sentirse natural, una parte de mí. Mis intentos anteriores de meditación habían sido tumultuosos: una bola de nervios que se estaba enfriando. Ahora era como si mis entrañas estuvieran siendo masajeadas mientras mi mente flotaba feliz a través del espacio. A medida que liberaba conscientemente la tensión de una parte de mi cuerpo a la vez, experimenté una sorprendente sensación de conciencia física. Un zumbido sutil hizo cosquillas en mis dedos. Jugué con esa sensación y me di cuenta de que, cuando estaba profundamente relajado, podía concentrarme en cualquier parte de mi cuerpo y tomar conciencia de un rico pozo de sensaciones que antes no había notado. Esto fue interesante.

Desde mis primeros días en la escuela, mis interacciones con William Chen fueron conmovedoras. Su estilo de enseñanza era subestimado, su cuerpo era una fuente de información. Parecía existir en otra longitud de onda, aprovechado una realidad sublime que compartía a través de la ósmosis. Habló suavemente, se movió profundamente, enseñó a aquellos que estaban listos para aprender. Las gemas eran ideas secundarias, escondidas bajo el aliento y podías recogerlas o no, apenas parecía importarle. Me sorprendió cuánto de su sutil instrucción pasó desapercibida.

Una clase de principiante usualmente tenía entre tres y veinte estudiantes, dependiendo del día o del clima.

Mis sesiones favoritas eran noches lluviosas o nevadas entre semana cuando la mayoría de las personas optaba por quedarse en casa. Entonces solo era Chen y uno o dos recalcitrantes, una lección privada. Pero más a menudo había alrededor de diez principiantes en la sala, resolviendo sus problemas, tratando de suavizar sus movimientos. El Maestro Chen se paraba frente a un espejo grande para poder observar a los estudiantes mientras lideraba la clase. Sonreíría y haría una pequeña broma sobre la actual disputa entre su hijo y su hija. Él era muy mortal. Sin palabras extravagantes Sin reclamos espirituales. No esperaba la reverencia y el raspado usualmente asociados con las artes marciales chinas: "Si puedo hacerlo, puedes hacerlo", fue su humilde mensaje.

Chen me recordó bastante poderosamente a Yuri Razuvaev, el maestro de ajedrez ruso parecido a Yoda que me había animado a nutrir mi voz natural. Chen tenía el mismo tipo de percepción del estudiante, aunque su sabiduría era muy física. Podría estar haciendo la forma en clase, sentirme un poco fuera y él me miraría desde el otro lado de la habitación, inclinaría la cabeza y venía. Luego imitaba mi postura con precisión, señalaba una pierna o una mancha en la parte inferior de la espalda donde había tensión y demostraba con su cuerpo cómo aliviar el engarce. Él siempre tuvo la razón. La capacidad de Chen para imitar la estructura física hasta el más mínimo detalle fue increíble. Leyó el cuerpo como un gran jugador de ajedrez lee el tablero. Un elemento enorme del Tai Chi es la liberación de obstáculos para que el cuerpo y la mente fluyan sin problemas. Si hay tensión en un lugar, la mente se detiene allí y la fluidez se rompe. Chen siempre podía ver dónde estaba mi mente.

Con el tiempo, a medida que nos conocimos, nuestras interacciones se volvieron cada vez más sutiles. Notaría un pequeño obstáculo en mi forma como una arruga psicológica enterrada profundamente en mi hombro y desde el otro lado de la habitación, en un abrir y cerrar de ojos, me miraría a los ojos, tomaría mi estructura, haría un pequeño ajuste y luego retrocedería en su propio cuerpo y seguir con la clase. Lo seguiría e inmediatamente me sentiría liberado, como si alguien me hubiera quitado un pesado nudo de la espalda. Podría echar un vistazo atrás para comprobar si me había dado cuenta, tal vez no. Si estuviera listo, lo aprendería. Era sorprendente cuántos estudiantes se perderían momentos tan ricos porque se miraban al espejo o con impaciencia verificando el tiempo. Tomó plena concentración para recoger cada lección valiosa, por lo que en muchos niveles la clase de Tai Chi fue un ejercicio de conciencia. Si bien este método funcionó muy bien para mí, también eliminó a los estudiantes que no estaban comprometidos con la práctica seria. He visto a muchos salir aburridos de las clases más inspiradoras de Chen, porque querían ser cucharadas y no abrían sus receptores a sus sutilezas.

Un movimiento clave en esta etapa de mi experiencia de aprendizaje de Tai Chi fue la coordinación de la respiración y la mente. Esta relación es un componente crítico del Tai Chi Chuan y creo que es importante tomar un momento para explicarlo. Muchos maestros de artes marciales chinos imponen a sus estudiantes un método de respiración forzado de la vieja escuela. La idea es que un arte en particular ha creado un método superior de control de la respiración y este método debe ser seguido religiosamente.

La humilde visión de William Chen sobre este tema es que la respiración debe ser natural. O, para ser más exactos, la respiración debería ser un retorno a lo que era natural antes de que nos estresemos por años de correr en un mundo agitado e internalizar los malos hábitos. Ciertamente tuve muchos de esos.

En la forma de Tai Chi de William Chen, los movimientos expansivos (hacia afuera o hacia arriba) ocurren con una inhalación, de modo que el cuerpo y la mente se despiertan, se energizan en una forma. Él da el ejemplo de tender la mano para estrechar la mano de alguien que le gusta, despertarse después de un sueño reparador o estar de acuerdo con la idea de alguien. Por lo general, esos momentos positivos están asociados con una inhalación en forma de Tai Chi, "respiramos en la punta de los dedos". Luego, con la exhalación, el cuerpo se libera, desenergiza, como la última exhalación antes de quedarse dormido. .

Para un atisbo de esta experiencia, sostenga sus palmas frente a usted, los dedos índices separados, los hombros relajados. Ahora inspire mientras expande suavemente sus dedos, poniendo su mente en sus dedos medios, índices y pulgares. Tu respiración y tu mente deberían dispararse suavemente hasta la punta de tus dedos. Esta inhalación es lenta, empujando suavemente el oxígeno hacia su *dan tien* (un punto que se cree que es el centro energético ubicado a dos pulgadas y media por debajo del ombligo) y luego mueve esa energía desde su *dan tien* hasta sus dedos. Una vez que se completa su inhalación, exhale suavemente. Suelta los dedos, deja que tu mente se duerma, relaje las articulaciones de la cadera, deja que todo se hunda en una conciencia suave y silenciosa. Una vez que se completa la exhalación, revives de nuevo. Pruebe ese ejercicio por unos minutos y vea cómo se siente.

En mi experiencia, cuando estos principios respiratorios se fusionan con los movimientos de la forma Tai Chi, la práctica se convierte en el flujo y reflujo de agua que se encuentra en la playa, las olas golpean contra la arena (respiración), luego el agua fluye hacia afuera al mar (exhalación suave y completa). La ola energética es en lo que la mayoría de la gente se enfoca, pero la sutileza del retorno del agua también es profundamente convincente.

Es la opinión de Chen que un gran obstáculo para una existencia presente tranquila y saludable es la interrupción constante de nuestros patrones naturales de respiración. Un teléfono que suena o suena, o un automóvil que hace sonar la bocina interrumpe una exhalación y entonces nos detenemos y comenzamos a inhalar. Luego tenemos otro pensamiento y nos detenemos antes de exhalar. El resultado es una respiración superficial y una deficiente descarga de dióxido de carbono de nuestros sistemas, por lo que nuestras células nunca tienen tanto oxígeno puro como pudieron. La meditación de Tai Chi es, entre otras cosas, un refugio de oxigenación intacta.

Si mi problema era la imperfección de los patrones de respiración o simplemente el estrés, mi calidad de vida mejoró mucho durante mis primeros meses de práctica de Tai Chi. Fue notable cómo el desarrollo de la capacidad de ser físicamente introspectivo cambió mi mundo. Dolores y dolores se disolvieron con pequeños retoques posturales. Si estaba estresado, hice Tai Chi y me calmé. De repente, tuve un mecanismo interno para enfrentar las presiones externas.

En un nivel más profundo, la práctica tuvo el efecto de conectar elementos dispares de mi ser. Toda mi vida había sido un chico atlético que practicaba un deporte de la mente. Cuando era niño me había dedicado a mi amor por el ajedrez y mi pasión era tan ilimitada que el cuerpo y el alma se unieron en la tarea. Más tarde, cuando me alejé del ajedrez, mis instintos físicos funcionaban en oposición a mi entrenamiento mental. Me sentí atrapado en una burbuja cerebral, como un tigre en una jaula. Ahora estaba aprendiendo cómo volver a poner sistemáticamente esos elementos de mi ser juntos. A principios de 1999, el Maestro Chen me invitó a comenzar la práctica Push Hands. No tenía idea de que su oferta tranquila cambiaría mi vida.

*** Tao Te Ching, capítulo 4.**

Capítulo 10

Inversión en pérdida

Cuando Chen me pidió que comenzara a asistir a las clases de Push Hands, tenía dos mentes. Hasta este punto, el Tai Chi era un refugio. Mi relación con eso fue muy personal y la práctica meditativa hizo maravillas en mi vida. Al adentrarme en el lado marcial del arte, temía, podría vencer mi propósito. No tenía ganas de oponerme a nadie. Ya hice suficiente de eso en el tablero de ajedrez. Pero luego, con más reflexión, parecía una progresión natural: podía mantenerme relajada cuando hacía Tai Chi por mi cuenta y ahora el desafío sería mantener y finalmente profundizar esa relajación bajo una presión creciente. Además, por lo que había leído, la esencia del Tai Chi Chuan como arte marcial no es chocar con el oponente, sino mezclarse con su energía, ceder a él y superarlo con suavidad. Esto fue enigmático e interesante y tal vez podría aplicarlo por el resto de mi vida. Basta de charla. Ya estaba ahí.

Cuando entré en mi primera clase de Push Hands, fue como ingresar a una escuela diferente. Estaba en el mismo piso de madera al que venía para las clases de principiante durante los últimos cinco meses, pero todo se hizo más intenso. Nuevas caras en todas partes, una atmósfera más marcial. Los estudiantes avanzados de Chen se filtraron por toda la sala estirándose, trabajando la bolsa pesada, meditando con aires misteriosos. No tenía ni idea de qué esperar. William Chen caminó al frente de la clase y nos tomó aproximadamente seis minutos pasar a través de la forma, un calentamiento que precede a cada sesión de Push Hands en la escuela. Luego, todos los estudiantes se emparejaron para comenzar la práctica. El Maestro Chen se acercó a mí, me tomó del brazo y me llevó a un lugar despejado en el piso. Levantó su muñeca e hizo un gesto con los ojos para que yo lo siguiera. Cada uno de nosotros estaba de pie con nuestras piernas derechas hacia adelante y la parte posterior de nuestras muñecas derechas tocando. Él me pidió que lo empujara.

Presioné su brazo y su pecho pero no sentí nada en absoluto. Era extraño, como golpear un suave vacío. Se había ido y sin embargo estaba parado allí frente a mí con la misma expresión tranquila en su rostro. Lo intenté de nuevo y esta vez la falta de resistencia pareció llevarme hacia adelante. Cuando me ajusté, apenas se movió y me fui al aire. Interesante. Jugamos un poco más. En un nivel básico, la idea de Push Hands es desequilibrar a tu oponente y traté de aplicar mis viejos instintos de baloncesto para hacerlo. Este tipo tenía sesenta y cuatro años y yo era un atleta, no debería ser un problema. Pero Chen me controló sin ningún esfuerzo. Estaba dentro de mi piel y me sentía como si estuviera haciendo un baile de la luna, flotando a su voluntad, sin ninguna conexión con el suelo. A veces se sentía inamovible, como una pared de ladrillos y de repente su cuerpo se disolvía en un vacío como una nube. Fue asombroso.

Después de unos minutos, Chen comenzó a mostrarme cosas. Primero, empujó suavemente mi cadera, recordándome que en la forma de Tai Chi, cantar kwa o una articulación de cadera relajada es fundamental. Luego me dijo que empujara su hombro y él lentamente desplegó la mecánica corporal de su transformación en forma de nube. Si presioné su hombro derecho, su palma derecha flotó hacia arriba, apenas tocando mi muñeca pero transfiriendo sutilmente el punto focal lejos de su hombro.

Apenas había contacto entre nosotros, pero lo suficiente como para sentirme potencialmente sustancial, atrayéndome. Mientras mi impulso continuaba, su hombro se disolvió mientras la resistencia imperceptible de su muñeca tomaba su lugar. La clave es que su desviación de mi poder desde su hombro hasta su muñeca fue tan sutil que no se registró en mi mente. Gradualmente me extendí demasiado porque siempre me sentí al borde de conectarme y, antes de darme cuenta, estaba perdiendo el equilibrio y tropezando en una dirección u otra. Si reduje la velocidad y traté de darme cuenta de mi punto de sobreextensión, él siguió mis intentos de corrección, pegándose como pegamento. Cuando el momento fuera el correcto, él aumentaría mi impulso con una expansión silenciosa y discreta de su brazo que desafiaba mi comprensión de cómo se genera fuerza -parecía emerger de la mente más que del cuerpo- y de repente estaría volando lejos de él. Era increíble lo mucho que podía hacer con tan poco esfuerzo.

Desde mis incipientes momentos de Push Hands, estaba enganchado. Era evidente que el arte era infinitamente sutil y estaba lleno de profundas implicaciones y supe de inmediato que el proceso sería similar al aprendizaje del ajedrez. Pero tenía un largo camino por recorrer.

Lo primero es lo primero: tenía que comenzar por comprender la base del arte. La filosofía marcial detrás de Push Hands, en el lenguaje del *Tai Chi clásico*, es "vencer mil libras con cuatro onzas". El contacto apenas perceptible de Chen entre su muñeca y mi mano que empuja era una encarnación de las "cuatro onzas", pero hay innumerables manifestaciones de este principio dentro y fuera del Tai Chi, algunas físicas, otras psicológicas. Si la agresión se encuentra con el espacio vacío, tiende a vencerse. Creo que la imagen perfecta es Lucy arrebatándole el balón una y otra vez mientras Charlie Brown intenta patearlo. El pobre Charlie sigue volteándose en el aire. El cuerpo del practicante de Tai Chi necesita aprender a reaccionar rápidamente y escaparse naturalmente de cada golpe concebible. El problema es que estamos condicionados a tensarnos y resistir la fuerza entrante u hostil, por lo que debemos aprender una respuesta fisiológica completamente nueva a la agresión. Antes de aprender la mecánica corporal de la no resistencia, tuve que desaprender mi paradigma físico actual. Es más fácil decirlo que hacerlo.

Intenta esto: ponte de pie y planta tus pies en el suelo. Realmente plántate. Imagine que está en el borde de un acantilado. Ahora pídele a un amigo, hermano o cónyuge que te presione y siga tus intentos de escapar con la intención de hacer que tus pies se muevan. Esto puede hacerse muy suavemente. *Ambos deben moverse lenta y suavemente para evitar lesiones*. Supongo que tu instinto físico es retroceder, prepararte y tratar de mantenerte firme.

Ahora, has leído sobre la idea de la no resistencia. Darle una oportunidad. Intenta mantener tu postura sin resistirte en absoluto y sin moverte más rápido que tu oponente. Lo más probable es que, a menos que seas un artista marcial entrenado, esta idea parezca antinatural. ¿A dónde se supone que debes ir? Puede tratar de retirarse hacia su pierna trasera, pero si su pareja sigue su retirada, se quedará sin espacio. En este punto, te resistirás. Si su compañero o oponente es más fuerte que usted o tiene una buena influencia o impulso acumulado, no podrá detener la potencia entrante.

Afortunadamente, no aprendemos Push Hands mientras nos tambaleamos en el borde de un acantilado. No es una tragedia si perdemos el equilibrio. Dicho esto, uno de los saltos más desafiantes para los estudiantes de Push Hands es liberar al ego lo suficiente como para permitir que se les dé la vuelta mientras aprenden a *no resistirse*. Si un tipo fuerte entra en un estudio de artes marciales y alguien lo empuja, quiere resistir y empujar al hombre de nuevo para demostrar que es un tipo fuerte. El problema es que él no está aprendiendo nada al hacer esto. Para crecer, necesita abandonar su mentalidad actual. Él necesita perder para ganar. El matón necesitará ser empujado por tipos pequeños durante un tiempo, hasta que aprenda a usar más que el músculo. William Chen llama a esto *inversión en pérdida*. La inversión en pérdidas se está dando al proceso de aprendizaje. En Push Hands es dejarte empujar sin volver a los viejos hábitos: entrenarte para ser suave y receptivo cuando tu cuerpo no tiene ni idea de cómo hacerlo y quiere endurecerse.

El momento de mi vida fue perfecto para este tipo de proceso. Estaba muy abierto a la idea de que me dieran vueltas: la clase de Push Hands era un entrenamiento de humildad. Trabajando con los estudiantes avanzados de Chen, me tiraron por todo el lugar. Eran demasiado rápidos para mí y sus ataques parecían misiles de búsqueda de calor. Cuando neutralicé una incursión, la siguiente vino de la nada y salí volando. Chen observó estas sesiones e hizo correcciones sutiles. Todos los días, él me enseñó nuevos principios de Tai Chi y perfeccionó mi mecánica corporal y comprensión técnica. Sentí como si una pieza de arcilla suave estuviera moldeada.

A medida que pasaron las semanas y los meses, me dediqué a entrenar y progresé rápidamente. Trabajando con otros principiantes, pude encontrar y explotar rápidamente la tensión en sus cuerpos y, a veces, pude permanecer completamente relajado mientras sus ataques se deslizaban por mí. Si bien aprendí con los poros abiertos, sin ego en el camino, parecía que muchos otros estudiantes estaban congelados en su lugar, repitiendo sus errores una y otra vez, incapaces de mejorar debido al miedo a liberar viejos hábitos. Cuando Chen hizo sugerencias, explicarían su pensamiento en un intento de justificarse. Estaban encerrados por la necesidad de estar en lo cierto.

Durante mucho tiempo creí que si un estudiante de prácticamente cualquier disciplina pudiera evitar repetir el mismo error dos veces, tanto técnicas como psicológicas, él o ella se dispararía a la cima de su campo. Por supuesto, tal hazaña es imposible: estamos obligados a repetir errores temáticos, aunque solo sea porque muchos temas son difíciles de localizar. Por ejemplo, en mi carrera ajedrecística no me di cuenta de que estaba titubeando en los momentos de transición hasta que muchos meses de estudio lo sacaron a la luz. Por lo tanto, el objetivo es minimizar la repetición tanto como sea posible, teniendo en cuenta los temas de error psicológicos y técnicos consistentes.

En los últimos años de mi carrera en el ajedrez, me anestesió una creciente sensación de alienación. La presión me revolvió la cabeza y me quedé atascado, como los tipos que Push Hands que no aprenden de sus errores y practican con una necesidad desesperada de ganar, tener razón, tener todo bajo control. Esto finalmente paraliza el crecimiento y hace que el Tai Chi parezca una extensión de la hora punta en Times Square. En aquellos primeros años de Tai Chi, mi misión era estar abierto a toda la información.

Hice todo lo posible para aprender de cada error, ya sea el mío o el de un compañero de entrenamiento. Cada clase de Push Hands fue una revelación y después de unos meses pude manejar la mayoría de los jugadores que habían estado estudiando durante algunos años. Este fue un momento emocionante. Al interiorizar la base técnica de Tai Chi, comencé a ver que mi comprensión del ajedrez se manifestaba en el juego Push Hands. Tenía una relación íntima con la competencia, por lo que la dinámica estratégica fuera de lo común estaba en mi sangre. Notaría defectos estructurales en la postura de alguien, del mismo modo que podría separar una posición de ajedrez, o jugaría con combinaciones de una manera que la gente no estaba familiarizada. El reconocimiento de patrones también fue uno de mis puntos fuertes y rápidamente me puse al corriente de lo que dice la gente.

A medida que los meses se convirtieron en años, mi entrenamiento se volvió más y más vigoroso y aprendí a disolverme de los ataques mientras permanecía enraizado en el suelo. Es una sensación sublime cuando la raíz se activa, como si no estuvieras parado en el suelo, sino anclado a muchos pies de profundidad en la tierra. La clave está en las articulaciones relajadas de la cadera y la mecánica del cuerpo en forma de resorte, para que pueda recibir la fuerza fácilmente enrollándola a través de su estructura. Trabajando en mi raíz, comencé a sentirme como un árbol, meciéndose en la parte superior del viento, pero profundamente plantado bajo. Con el tiempo, también pude hacer que mi práctica de meditación de Tai Chi se manifestara en el juego Push Hands. Las técnicas que están ocultas dentro de la forma comenzaron a surgir de mí espontáneamente en los intercambios marciales y algunas veces los compañeros se alejaban volando sin que yo hiciera todo lo posible conscientemente. Esto era trippy, pero una consecuencia natural del entrenamiento sistemático.

Mencioné cómo una gran parte del Tai Chi libera la tensión de su cuerpo a través de la práctica de la forma meditativa. Esto es efectivamente un despeje de interferencia. Ahora, agrega la coordinación de la respiración con los movimientos de la forma y lo que tienes es cuerpo y mente que se activan en acción desde la quietud. Con la práctica, la quietud es cada vez más profunda y la transición al movimiento puede ser bastante explosiva: aquí es donde surge el poder dinámico de empuje o golpe del Tai Chi: el cambio radical del vacío a la plenitud. Cuando se aplica fuerza, la sensación dentro del cuerpo es que la tierra se conecte a la punta de tus dedos, sin que nada bloquee esta comunicación. Los practicantes de Tai Chi altamente capacitados son increíblemente rápidos, fluidos, receptivos, en cierto sentido, la personificación de "Flotar como una mariposa, picar como una abeja" de Muhammad Ali.

Mientras internalizaba esta información, también estaba constantemente entrenando con personas que estaban mucho más avanzadas. Ellos absolutamente me maltrataron. Había un hombre, llámémosle Evan, que era el centro neurálgico de la escuela, un poco fuera de control. Evan era un cinturón negro de karate de segundo grado de seis pies y dos libras y 200 kilos, estudiante de Aikido de ocho años y estudiante de Tai Chi de ocho años. El Maestro Chen solo permitió que Evan presionara a las personas que pudieran manejar su agresión sin salirse, tensarse y lastimarse. Pero incluso entonces, Evan a menudo provocaba enfrentamientos. Una vez que sintió que estaba listo, Chen comenzó a emparejarme con Evan.

¡Habla de invertir en la pérdida! Una cosa es poner tu ego en espera, pero esto fue brutal. Evan me tendría pegado contra la pared, mis pies a un par o dos del suelo, incluso antes de que viera venir el ataque. Es en el espíritu del entrenamiento de Tai Chi para los estudiantes más avanzados detenerse cuando su pareja está desequilibrada. Pero Evan tenía un estilo diferente. Le gustaba verte en el suelo. Semana tras semana, aparecía en clase y me golpeaba Evan. No importa cómo intenté neutralizar sus ataques, simplemente no pude hacerlo. Era demasiado rápido. ¿Cómo podría esquivar lo que no podía ver? Sabía que debía evitar tensarme, pero cuando vino hacia mí todo mi cuerpo se preparó para el impacto. No tenía idea de cómo funcionar desde la relajación cuando un tren de carga me estaba nivelando cincuenta veces por noche. Me sentí como un saco de boxeo. Básicamente, tenía dos opciones: podía evitar a Evan o ser golpeado en todas las clases.

Pasé muchos meses siendo aplastado por Evan y reconoció que no fue fácil invertir en pérdidas cuando me golpeaban contra las paredes, literalmente, el yeso se caía en la esquina de la escuela en la que Evan me invitaba todas las noches. Me iba de la casa a la práctica, magullado y preguntándome qué había pasado con mi pacífico paraíso meditativo. Pero entonces algo curioso comenzó a suceder. Primero, cuando me acostumbré a tomar fotos de Evan, dejé de temer el impacto. Mi cuerpo acumuló resistencia al aplastamiento, aprendió a absorber golpes y supe que podía tomar lo que tenía para ofrecer. Luego, cuando me sentí más relajado bajo el fuego, Evan pareció aminorar la velocidad en mi mente. Me di cuenta de que estaba sintiendo su ataque antes de que comenzara. Aprendí cómo leer su intención y estar fuera del camino antes de que apretara el gatillo. A medida que fui mejorando cada vez más para neutralizar sus ataques, empecé a notar y explotar las debilidades en su juego y algunas veces me encontré pacíficamente mirando sus manos acercándose hacia mí en cámara lenta.

Hubo un momento en que las tablas se volvieron claramente para mí y para Evan. Mi entrenamiento se había vuelto muy intenso, había ganado un par de títulos de Campeonato Nacional de peso mediano y me estaba preparando para el Campeonato Mundial. Evan y yo no habíamos trabajado juntos desde hace un tiempo porque comenzó a evitarme a medida que mejoraba. Pero esta noche el Maestro Chen nos emparejó en las esteras. Evan vino hacia mí como un toro e instintivamente evité su embestida y lo arrojé al piso. Se levantó, volvió y me arrojé de nuevo. Me sorprendió lo fácil que se sentía. Después de unos minutos de esto, Evan dijo que su pie lo estaba molestando y lo llamó una noche. Nos dimos la mano y nunca más volvería a trabajar conmigo.

Reflexionando sobre nuestra relación, no creo que haya alguna malicia en las acciones de Evan. A decir verdad, creo que es un buen tipo, cuyo enfoque sin sentido y sensacionalista para la formación en artes marciales me ofreció una oportunidad de aprendizaje inapreciable. Está claro que si al principio necesitaba lucir bien para satisfacer mi ego, habría evitado esa oportunidad y todo el dolor que la acompañó. Por su parte, Evan era grande y fuerte y para un artista marcial inexperto era aterrador, pero su enérgico enfoque le impidió internalizar algunos de los elementos más sutiles del arte. Lo más crítico es que Evan no estaba dispuesto a invertir en la pérdida. Él podría haber tomado mi mejora como una oportunidad para mejorar su juego, pero en su lugar optó por retirarse.

Al reflexionar sobre mi vida competitiva, me doy cuenta de cómo han sido definatorios estos temas de mente e inversión en pérdida para principiantes. Periódicamente, tuve que desmontar mi juego y pasar por un parche difícil. En todas las disciplinas, hay momentos en que un artista está listo para la acción y momentos en que él o ella es suave, en flujo, descompuesto o en un período de crecimiento. Los estudiantes en esta fase son inevitablemente vulnerables. Es importante tener una perspectiva de esto y permitirse períodos de cultivo protegidos. Un boxeador talentoso con una derecha fabulosa y sin izquierda recibirá una paliza mientras trata de aprender el jab. O tome al talentoso jugador de baloncesto de la escuela secundaria aprendiendo cómo jugar de base en el nivel universitario. Pudo haber sido capaz de dominar los patios de la escuela en el pasado, pero ahora tiene que aprender a ver toda la cancha, compartir el balón, sacar lo mejor de sus compañeros de equipo. Si se espera que un joven atleta se desempeñe brillantemente en sus primeros juegos dentro de este nuevo sistema, seguramente lo decepcionará. Él necesita tiempo para internalizar las nuevas habilidades antes de que mejore. Lo mismo puede decirse de un jugador de ajedrez que se ajusta a un nuevo repertorio de apertura, un artista marcial que aprende una nueva técnica o un golfista, por ejemplo Tiger Woods, desarmando su swing para mejorar a largo plazo.

¿Cómo podemos incorporar estas ideas en el mundo real? En ciertos ámbitos competitivos, nuestras vidas laborales, por ejemplo, rara vez hay semanas en las que el rendimiento no importe. Del mismo modo, no es tan difícil tener la mente de un principiante y estar dispuesto a invertir en la pérdida cuando eres un verdadero principiante, pero es mucho más difícil mantener esa humildad y la apertura al aprendizaje cuando la gente te mira y espera que actúes. Suficientemente cierto. Este fue un gran problema para mí en mi carrera de ajedrez después de que salió la película. Psicológicamente, no me di el espacio para invertir en la pérdida.

Mi respuesta es que es esencial contar con un enfoque progresivo liberador que permita tiempos en los que no se encuentre en un estado de máximo rendimiento. Debemos asumir la responsabilidad de nosotros mismos y no esperar que el resto del mundo entienda lo que se necesita para ser lo mejor que podemos llegar a ser. Los grandes están dispuestos a quemarse una y otra vez mientras afilan sus espadas en el fuego. Considera a Michael Jordan. Es de conocimiento común que Jordan hizo más tiros de último minuto para ganar el juego para su equipo que cualquier otro jugador en la historia de la NBA. Lo que no es tan conocido, es que Jordan también se perdió más tiros de última hora para perder el juego para su equipo que cualquier otro jugador en la historia del juego. Lo que lo hizo más grande no fue la perfección, sino la voluntad de ponerse en la línea como una forma de vida. ¿Sufrió todas esas noches cuando envió a veinte mil aficionados de los Bulls a su casa con el corazón roto? Por supuesto. Pero estaba dispuesto a verse mal en el camino hacia la inmortalidad del baloncesto.

Capítulo 11

Hacer círculos más pequeños

Mi búsqueda de los principios esenciales que se encuentran en los corazones del ajedrez, las artes marciales y, en un sentido más amplio, el proceso de aprendizaje, se inspiró en cierta medida en el *Zen y el arte del mantenimiento de la motocicleta* de Robert Pirsig. Nunca olvidaré una escena que guiaría mi enfoque de aprendizaje en los años venideros. El protagonista de la historia de Pirsig, un hombre brillante pero excéntrico llamado Phaedrus, está enseñando a una estudiante de retórica que está atorada cuando se le asigna la tarea de escribir una historia de quinientas palabras sobre su ciudad. Ella no puede escribir una palabra. La ciudad parece tan pequeña, tan incidental, ¿qué podría ser lo suficientemente interesante como para escribir? Phaedrus libera a la chica de su bloqueo escritor cambiando la tarea. Él le pide que escriba sobre el frente de la ópera fuera de su salón de clases en una pequeña calle en un pequeño barrio de la misma ciudad aburrida. Ella debería comenzar con el ladrillo superior de la mano izquierda. Al principio, la estudiante se muestra incrédula, pero luego se desata un torrente de creatividad y no puede dejar de escribir. Al día siguiente, viene a clase con veinte páginas inspiradas.

Creo que esta pequeña anécdota tiene el potencial de distinguir el éxito del fracaso en la búsqueda de la excelencia. El tema es profundidad sobre amplitud. El principio de aprendizaje es sumergirse en el misterio detallado del micro para comprender qué hace que la macro marque. Nuestro obstáculo es que vivimos en una cultura de déficit de atención. Nos bombardean con más y más información en televisión, radio, teléfonos celulares, videojuegos, Internet. El suministro constante de estímulos tiene el potencial de convertirnos en adictos, siempre hambrientos de algo nuevo y prefabricado para mantenernos entretenidos. Cuando no ocurre nada emocionante, podemos aburrirnos, distraernos, separarnos del momento. Por lo tanto, buscamos nuevos canales de entretenimiento, de surf y de hojear revistas. Si estamos atrapados en estos ritmos, somos como pequeños peces de superficie, flotando a lo largo de un mundo bidimensional sin ningún sentido para el maravilloso abismo de abajo. Cuando estas tendencias inducidas por la sociedad se traducen en el proceso de aprendizaje, tienen un efecto devastador.

Regresemos a las artes marciales. Creo que es seguro decir que muchas personas asocian consciente o inconscientemente el término arte marcial con leyenda y película. Pensamos en ninjas que pasan invisiblemente a través de la noche, o héroes amortajados corriendo por las paredes y volando por el aire en *Crouching Tiger Hidden Dragon*. Vemos patadas salvajes que da Van Damme y volteretas de Jackie Chan. Vemos una coreografía completamente poco realista, filmada con sofisticados cables aéreos y estridentes efectos especiales y algunos de nosotros también queremos hacer esas cosas. Esto lleva al error más común en el aprendizaje de artes marciales: asumir demasiado a la vez. Muchas escuelas de "Kung Fu" alimentan este problema al enseñar numerosas formas floreadas, conjuntos de movimientos coreografiados y los estudiantes son calificados por la cantidad de formas que conocen. Todos corren para aprender más y más, pero nada se hace profundamente.

Las cosas se ven bonitas pero son superficiales, sin una mecánica corporal sólida o una base de principios. Nada se aprende en un nivel alto y los resultados son coleccionistas de formas con patadas y giros extravagantes que no tienen absolutamente ningún valor marcial.

Yo tenía un enfoque diferente. Desde muy temprano, sentí que la meditación en movimiento del Tai Chi Chuan tiene el propósito marcial primario de permitir a los practicantes perfeccionar ciertos principios fundamentales. * Muchos de ellos pueden explorarse poniéndose de pie, adoptando una posición y refinando incrementalmente los más simples de movimientos, por ejemplo, empujando las manos seis pulgadas en el aire. Con la práctica de este tipo de movimiento simplificado puede sentir las ondas más sutiles dentro del cuerpo. Te das cuenta de toda la tensión que reside en tus pies, piernas, espalda y hombros. Luego liberas la tensión, paso a paso, hora por hora, mes a mes y con el desvanecimiento de la tensión surge un nuevo mundo de sensaciones. Aprendes a dirigir tu conciencia dentro del cuerpo y muy pronto tus dedos cobran vida con hormigueo, sientes calor subiendo por tu espalda y por tus brazos. El sistema de Tai Chi puede verse como un laboratorio integral para internalizar buenos fundamentos, liberar la tensión y cultivar la conciencia energética.

Practiqué la forma meditativa de Tai Chi diligentemente, muchas horas al día. A veces repetía segmentos de la forma una y otra vez, perfeccionando ciertas técnicas mientras refinaba mi mecánica corporal y profundizaba mi sensación de relajación. Me concentré en pequeños movimientos, a veces pasando horas moviendo mi mano unos centímetros, luego liberándola, energizándome hacia el exterior, conectando mis pies a la punta de mis dedos con cada vez menos obstrucción. Practicando de esta manera, pude afinar mi *sensación* de Tai Chi. Cuando a través del refinamiento minucioso de un pequeño movimiento tuve la *sensación* mejorada, pude traducirlo a otras partes de la forma y de repente todo comenzaría a fluir a un nivel superior. La clave era reconocer que los principios que hacían funcionar una técnica simple eran los mismos fundamentos que alimentaban todo el sistema expansivo de Tai Chi Chuan.

Este método es similar a mi primer estudio de ajedrez, donde exploré posiciones finales de complejidad reducida (por ejemplo, rey y peón contra rey, solo tres piezas en el tablero) para tocar principios de alto nivel como el poder del espacio vacío, zugzwang (donde cualquier movimiento del oponente destruirá su posición), tempo o planificación estructural. Una vez que experimenté estos principios, pude aplicarlos a posiciones complejas porque estaban en mi marco mental. Sin embargo, si estudias aperturas complicadas de ajedrez y medio juego desde el principio, es difícil pensar en un lenguaje axiomático abstracto porque todas tus energías están preocupadas por no equivocarte. Sería absurdo tratar de enseñarle a un nuevo patinador artístico el principio de relajación sobre el hielo lanzándose directamente a los ejes triples. Ella debería comenzar con los fundamentos de deslizarse a lo largo del hielo, girar y patinar hacia atrás con una relajación cada vez más profunda. Luego, paso a paso, se pueden absorber más y más maniobras complicadas, mientras que ella mantiene la sensación de facilidad que se experimentó inicialmente dentro del conjunto de habilidades más simple.

Entonces, en mi trabajo de Tai Chi, saboreé el matiz de los pequeños bocados. La única forma que estudié fue la de William Chen y la tomé pieza por pieza, empapándola gradualmente en mi piel. Todos los días hacía este trabajo sutil en casa y luego lo probé en clase por la noche. Era fácil ver si algo funcionaba o no, porque entrenar con jugadores avanzados como Evan usualmente involucraba a uno de nosotros siendo aplastado contra la pared. En estas intensas sesiones de sparring, los movimientos llamativos no funcionaron. No había margen para el fanatismo idealizado. Las cosas sucedieron demasiado rápido. Pronto se hizo evidente que el siguiente paso de mi crecimiento implicaría hacer mi repertorio más potente. Era hora de tomar mi nuevo sentimiento y ponerlo en acción.

Cuando los hábiles artistas marciales se enfrentan, es muy diferente de las coreografías de escenas de lucha de Hollywood. Los practicantes de alto nivel rara vez se exceden demasiado y saben cómo leer los ataques entrantes. Grandes movimientos de lujo como retrocesos giratorios cinemáticos generalmente no funcionan. Están demasiado telegrafados y tardan demasiado en llegar al objetivo. Un jab de boxeo es mucho más efectivo porque cubre poca distancia, es rápido y es fundamentalmente sólido.

Un desafío crítico para todos los artistas marciales prácticos es hacer que sus diversas técnicas asuman la eficacia del jab. Cuando vi el entrenamiento de William Chen, él estaba increíblemente subestimado y exudaba un poder impactante. Mientras que algunos están contentos de llamar a esas habilidades *chi* y asombrarse, quería entender lo que estaba pasando. La siguiente fase de mi crecimiento marcial implicaría convertir lo grande en lo pequeño. Mi comprensión de este proceso, en el espíritu de mi método de *números para dejar números*, es tocar la esencia (por ejemplo, la mecánica del cuerpo altamente refinada y profundamente internalizada o *la sensación*) de una técnica y luego condensar incrementalmente la externa manifestación de la técnica mientras se mantiene fiel a su esencia. Con el tiempo, la expansividad disminuye a medida que aumenta la potencia. Llamo a este método "Hacer círculos más pequeños".

Combinemos *el ladrillo de Pirsig* con mi concepto de *Hacer círculos más pequeños* y veamos cómo funcionan. Digamos que estoy cultivando una cierta técnica marcial, por ejemplo, un golpe directo clásico. Me paro con la pierna izquierda hacia adelante, mis manos hacia arriba para proteger mi cara. El jab es un golpe corto que viene de la mano izquierda, adelante. La recta es el golpe de poder que viene del suelo, generando a través de mi pie izquierdo y moviéndose a través de mi pierna izquierda, torso, en diagonal y hasta el lado derecho de mi espalda, a través del hombro, tríceps y finalmente entregado por el segundo y los terceros nudillos de mi mano derecha. Primero, practico el movimiento una y otra vez en cámara lenta. Tenemos que ser capaces de hacer algo lentamente antes de que podamos tener alguna esperanza de hacerlo correctamente con rapidez. Libero mi cadera izquierda, me pongo de pie y pongo en movimiento la mano derecha mientras mi pie izquierdo y mi articulación de la cadera mueven la cintura y la parte superior del cuerpo a la acción.

Inicialmente tendré tensión en mi hombro o espalda, pero luego lo calmaré, repitiendo lentamente el movimiento hasta que la mecánica corporal correcta esté en mi piel.

Con el tiempo, no estoy pensando en el camino de los pies a los puños, solo siento que el suelo se conecta con la punta de mis dedos, como si mi cuerpo fuera un conducto para el impulso eléctrico de un golpe. Luego, empiezo a acelerar las cosas, terminar y entregar, una y otra vez. Eventualmente empiezo a usar una bolsa pesada, practicando estos mecanismos corporales con mayor poder, construyendo resistencia en mi cuerpo para que pueda entregar más y más fuerza sin lastimarme a mí mismo. Mi enrollamiento se hace más fuerte y, a veces, golpeo la bolsa con un sorprendente golpe. Un momento peligroso. Al golpear algo en lugar de moverme a través del espacio vacío, podría comenzar a emocionarme y lanzar mi hombro al golpe. Este es un error clásico. Rompe mi estructura y destruye la conexión desde el pie hasta la punta del dedo: muchos boxeadores cometen este error y salen heridos en el hombro. Quiero golpear sin golpear. Sin intención. Mi maestro William Chen a veces enseña a golpear diciéndoles a los estudiantes que sirvan una taza de té. Es una cosa hermosa. Verter el té crea el golpe perfecto, porque las mentes de las personas no se interponen en el camino.

De acuerdo, entonces ahora semanas y meses (tal vez años) pasan con el cultivo del golpe directo correcto. Sé cómo terminar correctamente. Cuando golpeo la bolsa, nada me duele, no hay interrupciones en mi estructura. Se siente como si la tierra estuviera rompiendo la bolsa a través de mi puño y la mecánica de mi cuerpo es suave y relajada. También he acumulado un poco de potencia de todo el trabajo al enrollar, enrollar y liberar el cuerpo en movimiento. Cuando lanzo mi derecho, ya no pienso en nada técnico, mi cuerpo solo conoce el sentimiento correcto y lo hace. Sin mente. Está en la sangre. Aprendí cómo lanzar un derecho recto. Pero no realmente.

Lo que pasa es que, a menos que estén aturdidos o atrapados en un momento incómodo, un buen luchador rara vez será atrapado con un gran golpe directo terminado. Es demasiado obvio. Aquí es donde entra en juego *Hacer círculos más pequeños*. Por ahora la mecánica corporal del golpe se ha condensado en mi mente a un sentimiento. No necesito escuchar ni ver ningún efecto; mi cuerpo sabe cuándo funciona correctamente por una sensación interna de armonía. Un paralelo sería un cantante entrenado que, a través de años de práctica, sabe cómo vibran las notas en el interior. Luego ella está dando un concierto en un gran lugar y el sistema de sonido es una pesadilla. Desde el escenario, ella no puede oírse a sí misma en absoluto, un hecho sorprendentemente común. El gran intérprete puede ofrecer una interpretación virtuosa sin oír nada, porque sabe cómo deberían sentirse las notas al salir, incluso si su monitor principal, sus oídos, no están disponibles temporalmente.

Así que sé cómo se siente un directo de derecha entregado correctamente. Ahora empiezo a condensar lenta y gradualmente mis movimientos mientras mantengo esa *sensación*. En lugar de una gran giro en las caderas, me enrollo un poco menos y luego suelto el golpe. Aunque inicialmente pude haber tirado mi derecha desde el lado de mi oreja, ahora gradualmente extendiendo mi mano, comenzando el golpe de más cerca y más cerca del objetivo, ¡y no pierdo poder! La clave es dar pequeños pasos, por lo que el cuerpo apenas puede sentir la práctica de condensarse. Cada pequeño refinamiento es monitoreado por la sensación del golpe, que gané de meses o años de entrenamiento con el gran movimiento tradicional. Poco a poco, mi mecánica corporal se vuelve más y más potente. Mi cintura necesita poco movimiento para generar velocidad.

Mi mano apenas puede moverse y aun así dar un golpe poderoso. Eventualmente puedo entregar un golpe directo que no se parece en nada a un golpe directo. Si alguna vez has visto a algunos de los golpeadores más explosivos en el mundo del boxeo, como Mike Tyson o Muhammad Ali, has visto peleas donde los nocauts parecen completamente irreales. A veces hay que mirar en cámara lenta, una y otra vez, para ver cualquier golpe. Han condensado grandes círculos en círculos muy pequeños e hicieron que sus habilidades sean prácticamente invisibles para el ojo inexperto.

Las manifestaciones ajedrecísticas de este fenómeno son bastante interesantes. Por ejemplo, podría decirse que el principio de ajedrez más fundamental es el control del centro. En todos los niveles de juego, el competidor que domina el centro del tablero de ajedrez generalmente tendrá una ventaja, porque desde esta ubicación, sus piezas pueden influir en toda la batalla. Curiosamente, si estudias las partidas de algunos Grandes Maestros muy fuertes, parecen ignorar por completo este principio. La estrella británica Michael Adams podría ser el caso más claro. Sus piezas suelen estar en los flancos y parece otorgarle a los oponentes una posición central de dominio, aunque él gane. El secreto detrás de este estilo de juego es una profunda internalización de los principios detrás de la dominación central. Michael Adams sabe cómo controlar el centro sin aparentar tener nada que ver con el centro. Él ha hecho los círculos tan pequeños, incluso los Grandes Maestros no pueden verlos.

Este concepto de *Hacer círculos más pequeños* ha sido un componente crítico de mi proceso de aprendizaje en el ajedrez y las artes marciales. En ambos campos, los jugadores tienden a apegarse a las técnicas de fantasía y no reconocen que la interiorización y el refinamiento sutiles son mucho más importantes que la cantidad de lo que se aprende. Creo que fue este entendimiento el que me ganó mi primer Campeonato Nacional Push Hands en noviembre de 2000, después de solo dos años de estudio de Tai Chi. Seguramente muchos de mis oponentes sabían más sobre Tai Chi que yo, pero yo era muy bueno en lo que sabía. Había condensado mi mecánica corporal en un estado potente, mientras que la mayoría de mis oponentes tenían repertorios grandes, elegantes y relativamente poco prácticos. El hecho es que cuando hay una competencia intensa, aquellos que tienen éxito tienen habilidades ligeramente más perfeccionadas que el resto. Rara vez es una técnica misteriosa que nos lleva a la cima, sino más bien un dominio profundo de lo que bien puede ser un conjunto de habilidades básicas. La profundidad supera a la amplitud cualquier día de la semana, porque abre un canal para los componentes intangibles, inconscientes y creativos de nuestro potencial oculto.

* Por ejemplo: cambiar de peso liberando las articulaciones de la cadera; relajación cada vez más profunda; la coordinación de la mente, la respiración y el cuerpo; conciencia de las energías internas; terminando para dar un golpe; arrollando la fuerza entrante en el suelo; enraizamiento; Vaciar una parte del cuerpo mientras energiza a otra.

Capítulo 12

Usando la adversidad

Finales Súper Pesado,
Wong Fei Hung Todos los Campeonatos de Kung Fu
Septiembre 2001

Un gigante de 230 libras frunció el ceño y levantó su muñeca hacia la mía. Su pesado y sudoroso rostro olía a rabia. Este tipo fue un luchador consumado con una racha mala y muchos amigos en el torneo. Él quería separarme. El árbitro se quedó congelado, listo para dejarnos libres para la segunda ronda. Tomé una respiración profunda, exhalé y sentí la sangre bombeando a través de mi cuerpo, el suelo suave debajo de mis pies.

En siete semanas defendería mi título como el campeón de Tai Chi Chuan Push Hands de peso medio de EE. UU. y en las 170 libras había ingresado en la división de superpesados de un torneo regional para el entrenamiento extra. Tal vez fue un mal momento para un experimento, pero tenía curiosidad por ver cómo podría hacerlo contra hombres mucho más grandes y más fuertes que yo.

En la primera ronda, neutralicé la fuerza del gran hombre y la usé contra él. Ahora lo tenía loco, agresivo y desequilibrado. El árbitro dio la señal y mi oponente explotó dentro de mí, un ataque brutal, viniendo rápido desde todos los ángulos pero de alguna manera en cámara lenta cuando me relajé en el momento. En Tai Chi, el artista aprende a volverse agresivo consigo mismo, pero es más fácil decirlo que hacerlo cuando la violencia entrante se perfecciona con décadas de entrenamiento marcial. Mi hombro se deslizó hacia atrás cuando su mano izquierda voló hacia delante, su puño llenó el espacio vacío, pero luego su mano derecha se elevó hacia mi estómago. Me deshice antes de que la fuerza se conectara, atrapé su codo derecho y seguí el impulso. Lo siguiente que supe es que el tipo estaba volando lejos de mí, girando dos veces en el aire antes de enderezarse a dos metros de distancia. Él negó con la cabeza y volvió a mirarme. Solo falta un minuto y voy a ganar la final. Él atacó y me deslicé, sentí que lo tenía desequilibrado, pero luego su hombro se estrelló contra mí y escuché un crujido. Mi mano se sentía helada. Sabía que estaba roto. El dolor me sacó a un enfoque más profundo. El tiempo se ralentizó hasta casi detenerse. No le mostré la lesión, luchado en silencio con un brazo, caí en ritmo con sus ataques. En el video, sus manos parecen balas, pero en el partido se sentían como nubes, rodando suavemente hacia mí, esquivadas, neutralizadas, exhaustas, explotadas. Sin pensar, solo presencia, flujo puro... como un juego de ajedrez.

Cuando pienso en este momento de prueba en mi carrera de artes marciales, me recuerda aquella tarde en la India algunos años antes, cuando un terremoto me estimuló a la revelación. En ambos casos, la distracción se convirtió en combustible para un alto rendimiento. En la escena del ajedrez, el temblor sacudió mi mente en claridad y descubrí la solución crítica para la posición. En el momento de Push Hands, mi mano rota hizo que el tiempo se ralentizara en mi mente y pude alcanzar el estado de consciencia más elevado de mi vida. En el capítulo *La Zona de Confort*, mencioné que hay tres pasos críticos en la relación evolutiva de un intérprete elástico frente a situaciones caóticas.

Primero, debemos aprender a estar en paz con la imperfección. Mencioné la imagen de una brizna de hierba doblada por los vientos huracanados en contraste con una ramita quebradiza que chasquea bajo presión. A continuación, en nuestro entrenamiento de rendimiento, aprendemos a usar esa imperfección para nuestra ventaja, por ejemplo, pensar al ritmo de la música o utilizar un mundo conmovedor como catalizador de la comprensión. El tercer paso de este proceso, en lo que respecta a la psicología del rendimiento, es aprender a crear ondas en nuestra conciencia, pequeñas sacudidas para impulsarnos, por lo que estamos constantemente inspirados independientemente de si las condiciones externas son inspiradoras. Si inicialmente me tomó un terremoto o una mano rota para obtener claridad, quiero usar esa experiencia como una nueva línea de base para mis capacidades cotidianas. En otras palabras, ahora que he visto de qué se trata el enfoque real, quiero llegar allí todo el tiempo, pero no quiero tener que romper un hueso cada vez que quiero que mi mente aproveche todo su potencial. Entonces, un dominio profundo de la psicología del rendimiento implica la creación interna de condiciones inspiradoras. Diseñaré mi metodología para cultivar sistemáticamente esta habilidad en la Parte III. En este capítulo, daré estos tres pasos de capacitación de alto rendimiento e ilustraré cómo también son componentes críticos del proceso de aprendizaje a largo plazo.

Volvamos a esa escena intensa en la que mi mano rota inspiró un momento de claridad marcial. Mi percepción se hizo tan intensa que vi todo en cámara lenta. Mi oponente parecía atrapado en la melaza mientras yo podía moverme a toda velocidad. La experiencia fue muy inspiradora y terminó siendo un faro para mi entrenamiento en artes marciales en los años venideros. Sin embargo, me enfrenté a un problema inmediato una vez que la adrenalina se desvaneció. Me quedé con una mano rota siete semanas antes del Campeonato Nacional.

Fui al médico el día después de la lesión, esperando recibir buenas noticias, pero después de las radiografías me dijo que no había posibilidad de competir. Tuve una fractura en espiral en el cuarto metacarpiano. En el mejor de los casos, dijo, mi hueso sanaría por completo en seis semanas, pero mi brazo se habría atrofiado sustancialmente porque estaría completamente inmovilizado desde el codo hacia abajo. Tendría solo unos pocos días para la terapia física y era absurdo considerar el impacto a nivel de torneo bajo esas condiciones. Salí de su oficina decidido a competir y el día después de que obtuve mi yeso estaba de vuelta en el entrenamiento.

Mis primeros días trabajando con una mano, me sentí un poco vulnerable. Estaba preocupado por alguien accidentalmente golpeando en mi yeso y sacudiendo la herida. Mantuve mi mano derecha detrás de mí y la mayoría de las veces hice trabajo de sensibilidad con los compañeros de entrenamiento en quienes confiaba. Nos movimos lentamente, de pie, sin golpes, haciendo Push Hands clásicas en las que los dos jugadores intentan sentir los centros de los demás, neutralizar ataques y desequilibrar sutilmente al compañero. Esto no es choque de ego o trabajo marcial directo, sino un método importante para aumentar la sensibilidad al poder entrante y la intención, algo parecido a la meditación marcial cooperativa.

Es muy importante que los atletas realicen este tipo de trabajo de visualización, en una forma apropiada para su disciplina, pero a menudo cuando estamos atrapados en la intensa rutina de entrenamiento y competición, parece que no tenemos tiempo para las cosas internas. Lo sé bastante bien. A veces, cuando estoy en plena preparación para el torneo, pasan meses con brutales sparrings, dolor constante, golpeando las colchonetas cientos de veces por noche mientras realizamos agarres y barridos y luego me doy cuenta de que me he alejado un poco de lo que realmente hace que las cosas funcionen. Luego pasaré una semana haciendo un trabajo suave y silencioso sobre el tiempo, la percepción, la lectura y el control de los patrones de aliento de mí oponente y los parpadeos internos, toques sutiles de desequilibrio que configuran los lanzamientos dramáticos que finalmente roban el centro de atención. Después de estos períodos de reflexión, casi invariablemente tendré un salto en la capacidad porque mis nuevas habilidades físicas se sobrealimentan al integrarse en mi marco mental.

La importancia de la ondulación entre la capacitación externa e interna (o concreta y abstracta, técnica e intuitiva) se aplica a todas las disciplinas y desafortunadamente lo interno tiende a descuidarse. La mayoría de los jugadores inteligentes de la NFL, por ejemplo, usan la temporada baja para ver sus esquemas de forma más abstracta, estudiar cintas, analizar vistas aéreas del campo, observar patrones ofensivos y defensivos. Luego, durante la temporada, a veces caen en la visión de túnel, porque la rutina del dolor constante requiere hasta el último poquito de reservas. He escuchado a bastantes mariscales de campo de la NFL que tuvieron lesiones menores y se vieron obligados a sentarse uno o dos partidos, hablar de la lesión como una valiosa oportunidad para concentrarse en el lado mental de sus juegos. Cuando vuelven, juegan en un nivel superior. En todas las disciplinas atléticas, es el trabajo interno lo que hace el click de tiempo físico, pero es fácil perder el contacto con esta realidad en medio de la rutina.

Esta nueva perspectiva abrió una nueva visión de las relaciones marciales. Me di cuenta de que cada vez que podía controlar dos de sus extremidades con una de las mías, podía usar fácilmente mi brazo desocupado para buscar libremente. Hoy, las técnicas alrededor de esta idea son un elemento básico en mi estilo marcial competitivo. Si incluso por un abrir y cerrar de ojos puede controlar dos de las extremidades del otro con una de las suyas, ya sea con ángulo o sincronización o algún tipo de agarre, entonces el oponente está en grave peligro. La mano libre puede separarlo. Este principio se aplica a casi todos los deportes de contacto: baloncesto, fútbol, fútbol, lucha libre, hockey, boxeo, lo que sea. En el tablero de ajedrez también es relevante. En cualquier momento en que una pieza pueda controlar, inhibir o atar dos o más piezas, se crea un desequilibrio potencialmente crítico en el resto del tablero. En un nivel más profundo, este principio se puede aplicar psicológicamente siempre que las fuerzas opuestas choquen. Ya sea hablando de una negociación corporativa, una batalla legal, o incluso la guerra misma, si el oponente está temporalmente atada cualitativa o energéticamente más de lo que está intentando atar, usted tiene una gran ventaja. La clave es dominar las habilidades técnicas apropiadas para aplicar esta idea a su área de enfoque.

Estaba familiarizado con este principio competitivo de mis días de ajedrez, pero no fue hasta que me forzaron a entrenar con una sola mano que empecé a comprender cuán potentemente podía aplicarse a las artes marciales.

Nunca hubiera adivinado que podía controlar dos manos con una en un intercambio de estilo libre, pero para ser honesto, después de tres o cuatro semanas me sentí tan cómodo esquivando las manos de mi oponente con la izquierda, que la idea de obtener finalmente mi derecho la espalda se sentía como un lujo injusto. Esta lesión se estaba convirtiendo en una tremenda fuente de inspiración.

También hubo un componente físico intrigante de mi recuperación. Yo quería competir en los Nacionales, por extraño que parezca, decidí no atrofiarme. En este momento de mi vida, estuve muy involucrado en la sutil dinámica interna del cuerpo a través de la meditación de Tai Chi. Tenía una idea de que podría mantener mi lado derecho fuerte mediante una intensa práctica de visualización. Mi método fue el siguiente: realicé una rutina diaria de ejercicios de resistencia en el lado izquierdo y después de cada serie visualicé el entrenamiento pasando a los músculos de la derecha. Mi brazo estaba enyesado, por lo que no había movimiento real posible, pero podía sentir la energía fluyendo hacia los músculos no utilizados. Admito que fue un tiro en la oscuridad, pero funcionó. Todo mi cuerpo se sintió fuerte y cuando el médico finalmente se quitó el yeso, se quedó atónito. Cuatro días antes de los Nacionales, una radiografía mostró que mi hueso estaba completamente curado y apenas me había atrofiado. El doctor me autorizó a competir. El miércoles hice mi primer entrenamiento con pesas en mi lado derecho en siete semanas, el viernes volé a San Diego y el sábado, favoreciendo ligeramente mi brazo izquierdo recién fortalecido, gané los Nacionales.

Una cosa que aprendí como competidor es que hay claras diferencias entre lo que se necesita para ser promedio, lo que se necesita para ser bueno, lo que se necesita para ser destacado y lo que se necesita para estar entre los mejores. Si tu objetivo es ser mediocre, entonces tienes un considerable margen de error. Puedes deprimirte cuando te despiden y estar deprimido esperando que alguien llame con una nueva oferta de trabajo. Si te lastimas el dedo del pie, puedes tomar seis semanas viendo televisión y comiendo papas fritas. De acuerdo con esa mentalidad, la mayoría de las personas piensa que las lesiones son un contratiempo, algo de lo que tienen que recuperarse o tratar. Desde el exterior, para fanáticos o espectadores, un atleta lesionado está en el purgatorio, revolcándose en un estado impotente entre competir y sentarse en el banquillo. En mi vida de artes marciales, cada vez que retoco mi cuerpo, las personas bien intencionadas como mi madre sugieren que me tome unas semanas de entrenamiento. De lo que no se dan cuenta es de que si dejara de entrenar cuando algo duela, me pasaría todo el año en el sofá. Casi sin excepción, estoy de vuelta en las esteras al día siguiente, descubriendo cómo usar mi nueva situación para realzar los elementos de mi juego. Si quiero ser el mejor, tengo que tomar riesgos que otros evitarán, siempre optimizando el potencial de aprendizaje del momento y convirtiendo la adversidad en mi ventaja. Dicho esto, hay ocasiones en que el cuerpo necesita sanar, pero esas son oportunidades maduras para profundizar el lado mental, técnico, interno de mi juego.

Al apuntar hacia la cima, tu camino requiere una mente dedicada y buscadora. Tienes que hacer que los obstáculos te impulsen a nuevos ángulos creativos en el proceso de aprendizaje. Permita que los contratiempos profundicen su resolución.

Siempre debes salir de una lesión o una pérdida mejor que cuando entraste. Otro ángulo sobre este tema es la desafortunada correlación entre la consistencia y la monotonía.

Es demasiado fácil quedar atrapado en las rutinas de nuestras vidas y perder creatividad en el proceso de aprendizaje. Incluso las personas que están completamente dedicadas a cultivar una determinada disciplina a menudo caen en una rutina mental, un estilo de vida desencantado que implica la excelencia se puede obtener haciendo los movimientos. Perdemos presencia. Entonces, una lesión o algún otro tipo de revés arroja una llave en los engranajes. Nos vemos obligados a ser imaginativos.

En definitiva, deberíamos aprender a utilizar las lecciones de este tipo de experiencia sin necesidad de lesionarnos: un jugador de baloncesto debería jugar con la zurda durante unos meses, para igualar su juego. Un jugador de fútbol que favorezca su pierna derecha no debe realizar un golpe con la pierna derecha durante un período prolongado de tiempo. Si los oponentes sucios inspiran a un gran competidor para que eleve su juego, debería aprender a mejorar su juego sin depender de los estragos desagradables de sus oponentes (ver *Cómo hacer Sandalias*, en la Parte III). Una vez que aprendemos cómo usar la adversidad para nuestro beneficio, podemos fabricar la útil oportunidad de crecimiento sin peligro ni lesión real. Llamo a esta herramienta la *solución interna*: podemos observar eventos externos que desencadenan oportunidades útiles de crecimiento u rendimiento y luego internalizar los efectos de esos eventos sin que realmente sucedan. De esta manera, la adversidad se convierte en una gran fuente de inspiración creativa.

Capítulo 13

Tiempo de desaceleración

Cuando era niño tenía miedo de no poder ser maestro de ajedrez porque no podía incluir toda la información en mi mente. A veces, después de dos horas de una clase de ajedrez, las palabras de mi maestro parecían ir en un oído y salir por el otro y visualicé un cerebro lleno hasta el borde. ¿Dónde podría poner tanto más? Y si lograra meter todo allí, ¿cómo podría ordenar todo? Por supuesto, este tipo de miedo infantil es un poco tonto, los humanos internalizan grandes cantidades de datos, pero estaba en camino a algo. Una vez que alcanzamos un cierto nivel de experiencia en una disciplina determinada y nuestro conocimiento es expansivo, el problema crítico se convierte en: ¿cómo se navega y se utiliza todo esto? Creo que las respuestas a esta pregunta son la puerta de entrada a los niveles más esotéricos de rendimiento de élite.

Pensando en el capítulo *Hacer círculos más pequeños*, es evidente que me estaba centrando en el cultivo sutil e introspectivo de habilidades externas. Ahora profundicemos hacia adentro y exploremos qué estados de percepción aumentada se pueden cultivar con el entrenamiento adecuado. Cuando me rompí la mano en esa final de Super-Heavyweight Finals, el tiempo se ralentizó en mi mente, o mi percepción se volvió tan aguda, tan centrada en lo esencial, que procesé la información necesaria mucho más rápido que de costumbre. Sin embargo, no sentía que estuviera corriendo. Internamente, la experiencia fue profundamente calmada con una filo de navaja, el epítome de lo que creo que debe ser la presencia de calidad.

Una vez que mi mano sanó y los Nacionales terminaron, la pregunta en mi mente era: ¿cómo puedo hacer que el tiempo disminuya sin romper una extremidad? Todo el mundo ha escuchado historias de mujeres que les quitan coches a sus hijos o de que el tiempo parece ralentizarse durante un accidente automovilístico o una caída por las escaleras. Claramente, existe un mecanismo de supervivencia que permite a los seres humanos canalizar sus capacidades físicas y mentales a un grado asombroso de intensidad en los momentos de vida o muerte. ¿Pero podemos hacer esto a voluntad?

Cuando comencé a pensar en cómo podía hacer que mi percepción del tiempo fuera diferente de la de mis oponentes, me di cuenta de que tenía que profundizar en el mecanismo operativo de la intuición. Sospecho que todos hemos tenido la experiencia de ser perplejos por algo, eventualmente pasar a otra cosa y de repente conocer la respuesta al problema inicial. La mayoría de nosotros también hemos tenido la experiencia de conocer a alguien y tener un sentimiento poderosamente bueno o malo acerca de ellos, sin saber por qué. He descubierto que, incluso si algunas veces ha tardado años en resolverse, estos instintos han estado en el dinero. En la misma línea, en mis días de ajedrez, casi todos mis momentos reveladores surgieron del inconsciente. Mi *número para dejar los números* enfocado al estudio de ajedrez fue mi forma de tener una relación de trabajo con las partes inconscientes de mi mente. Tomaría una gran cantidad de información técnica que mi cerebro de alguna manera reunió en explosiones de percepción que se sentían más como música o viento que combinaciones matemáticas.

Cada vez más, tuve la sensación de que la clave de estos saltos era la interconexión: una parte de mi ser estaba armonizando todos mis conocimientos relevantes, convirtiéndolo en una potente erupción y de repente el enigmático era cristalino. Pero, ¿qué estaba pasando realmente?

La cuestión de la intuición es objeto de acalorados debates entre psicólogos, filósofos y artistas y ha sido fuente de mucha investigación y reflexión en mi vida. Mi abuela, Stella Waitzkin, una pintora y escultora expresionista abstracta audazmente creativa, solía decirme que la intuición era la mano de Dios. Los artistas a menudo se refieren a la intuición como una musa. En la introducción, mencioné que un profesor de filosofía mío en la Universidad de Columbia me dijo, con bastante orgullo, que la misma noción de intuición es incoherente: no existe. En mi opinión, la intuición es nuestra brújula más valiosa en este mundo. Es el puente entre el inconsciente y la mente consciente y es muy importante mantenerse en contacto con lo que lo mueve. Si estamos tan atrapados en el literalismo académico narcisista que descartamos la intuición como inexistente porque no la entendemos del todo, o si consideramos alegremente que el inconsciente es una pieza de maquinaria que opera místicamente en un ámbito que no tenemos conexión con, entonces perdemos la gran oportunidad de tener una comunicación abierta con la fuente de nuestra creatividad.

Durante gran parte de este libro he descrito mi visión del camino al dominio: comienzas con los fundamentos, obtienes una base sólida alimentada por la comprensión de los principios de tu disciplina, luego expandes y refinas tu repertorio, guiada por tus predisposiciones individuales, mientras mantenerse en contacto, aunque sea de manera abstracta, con lo que usted siente que es el núcleo esencial del arte. El resultado es una red de conocimiento profundamente internalizado e interconectado que se expande desde un punto central de locus personal. La cuestión de la intuición se relaciona con la forma en que se navega y utiliza esa red como combustible para una visión creativa. Comencemos la inmersión en este tema con el ajedrez como una metáfora de todas las disciplinas.

La manera más clara de abordar esta discusión es con la imagen de caminos neuronales fragmentados y tallados. La fragmentación se relaciona con la capacidad de la mente de asimilar grandes cantidades de información en un clúster que está unido por ciertos patrones o principios particulares de una disciplina determinada. Los estudios iniciales sobre este tema fueron, convenientemente, realizados en jugadores de ajedrez que se consideraron como el ejemplo más claro de integración sofisticada de patrones inconscientes. El psicólogo holandés Adriaan de Groot (1965) y años después el equipo de William Simon y Herbert Chase (1973) colocaron ajedrecistas de diferentes niveles de habilidad frente a las posiciones de ajedrez y luego les pidieron que volvieran a crear esas posiciones en un tablero vacío adyacente. Los psicólogos grabaron y estudiaron los patrones del ojo y el tiempo de los jugadores mientras realizaban las tareas.

Las conclusiones relevantes fueron que los jugadores más fuertes tenían mejores recuerdos cuando las posiciones se eliminaban de los juegos de otros jugadores fuertes, porque recrearon las posiciones tomando partes del tablero (digamos cinco o seis piezas) y fragmentando (fusionándolas) en la mente por sus interrelaciones.

Cuanto más fuerte era el jugador, más sofisticada era su habilidad para descubrir rápidamente patrones lógicos de conexión entre las piezas (ataque, defensa, tensión, cadenas de peones, etc.) y así tenían mejores recuerdos de ajedrez. Por otro lado, cuando se presentaban posiciones de ajedrez al azar, sin una cohesión lógica, los recuerdos de los jugadores parecían nivelarse. En algunos casos, los jugadores más débiles se desempeñaron de manera más efectiva, porque estaban acostumbrados a situaciones aleatorias mientras que los jugadores más fuertes estaban un poco perdidos sin "lógica para la posición". Entonces, en pocas palabras, fragmentar se relaciona con la capacidad de la mente de tomar mucha información, encuentre una tensión armónica / lógicamente consistente y agrúpela en un solo archivo mental al que se pueda acceder como si fuera una sola pieza de información.

Por "vías neurales talladas" me refiero al proceso de creación de partes y el sistema de navegación entre partes. No estoy haciendo una descripción física literal, sino más bien ilustrando la forma en que funciona el cerebro. Digamos que me paso quince años estudiando ajedrez. Durante estas miles de horas, mi mente está cortando caminos en la densa jungla del ajedrez. La analogía de la jungla es buena. Imagínese lo lento que sería usar un machete para abrirse camino a través del espeso follaje. Algunas millas pueden tomar días. Sin embargo, una vez que se despeje el camino, podría moverse rápidamente a través del claro. Si tuviera que hacer una carretera y andar en bicicleta u otro vehículo, el transporte sería aún más rápido.

Cuando me enfrento a una nueva posición de ajedrez, inicialmente tengo que atravesar las variantes. Durante este proceso, descubro principios de organización y nuevos patrones de movimiento. Esta nueva información se sistematiza en una red de fragmentos a los que puedo acceder con mayor facilidad a medida que mejora mi función de navegación.

Ahora, volvamos al aprendizaje del ajedrez y veamos cómo funcionan realmente estas funciones. Comenzaremos el primer día. Lo primero que tengo que hacer es internalizar cómo se mueven las piezas. Tengo que aprender sus valores. Tengo que aprender a coordinarlos el uno con el otro. Al principio, estos pasos pueden parecer complejos. Está el peón, el caballo, el alfil, la torre, la reina y el rey. Cada pieza es única, con sus propias fortalezas y debilidades. Cada vez que miro una pieza de ajedrez, tengo que recordar qué es y cómo se mueve. Luego miro la siguiente pieza e intento recordar cómo se mueve. Inicialmente hay treinta y dos piezas en un tablero de ajedrez. Para tomar una decisión de ajedrez responsable, tengo que mirar todas esas piezas y verificar capturas, ataques rápidos y otras posibilidades obvias. Cuando llego a la tercera pieza, ya estoy un poco abrumado. En la décima pieza tengo un dolor de cabeza, ya he olvidado lo que descubrí sobre las primeras nueve piezas y mi oponente está aburrido. En este punto, probablemente solo haga un movimiento y me equivoque.

Entonces, digamos que ahora, en lugar de lanzar desde la posición inicial estándar, comenzamos en un tablero vacío con solo un rey y un peón contra un rey. Estas son piezas relativamente simples. Aprendo cómo se mueven ambos y luego juego con ellos por un tiempo hasta que me sienta cómodo. Luego, con el tiempo, aprendo sobre alfiles en aislamiento, luego caballos, torres y reinas. Muy pronto, los movimientos y valores de las piezas de ajedrez son naturales para mí.

No tengo que pensar en ellos conscientemente, pero veo su potencial simultáneamente con la figura misma. Las piezas de ajedrez dejan de ser piezas de madera o plástico y comienzan a adquirir una dimensión energética. Donde la pieza que se encuentra actualmente en un tablero de ajedrez palidece en comparación con los innumerables vectores de potencial que vuelan en la mente. Veo cómo cada pieza afecta a quienes la rodean. Debido a que los movimientos básicos son naturales para mí, puedo obtener más información y tener una perspectiva más amplia del tablero. Ahora, cuando miro una posición de ajedrez, puedo ver todas las piezas a la vez. La red se está uniendo.

A continuación, tengo que aprender los principios de la coordinación de las piezas. Aprendo cómo colocar mi arsenal más eficientemente en el tablero de ajedrez y aprendo a leer las señales de tráfico que determinan cómo maximizar la efectividad de un soldado dado en un entorno particular. Estas señales de tráfico son principios. Al igual que inicialmente tuve que pensar en cada pieza de ajedrez individualmente, ahora tengo que recorrer a fondo los principios en mi cerebro para descubrir qué se aplica a la posición actual y cómo. Con el tiempo, ese proceso se vuelve cada vez más natural para mí, hasta que eventualmente veo las piezas y los principios apropiados en un abrir y cerrar de ojos. Mientras que un jugador intermedio aprenderá cómo la fuerza de un alfil en el medio juego depende de la estructura central de peones, un jugador un poco más avanzado simplemente mostrará su mente en el tablero y tomará el alfil y los componentes estructurales críticos. La estructura y el alfil son uno. Ninguno tiene ningún valor intrínseco fuera de su relación con el otro y están fragmentados en la mente.

Esta nueva integración del conocimiento tiene un efecto peculiar, porque comienzo a darme cuenta de que las máximas iniciales del valor de la pieza están lejos de ser rígidas. Las piezas pierden gradualmente identidad absoluta. Aprendo que las torres y los alfiles trabajan más eficientemente juntos que las torres y los caballos, pero las reinas y los caballeros tienden a tener una ventaja sobre las reinas y los obispos. El poder de cada pieza es puramente relacional, dependiendo de variables tales como la estructura del peón y las fuerzas circundantes. Entonces, cuando miras a un caballo, ves su potencial en el contexto del alfil a unas pocas casillas de distancia. Con el tiempo, cada principio de ajedrez pierde rigidez y usted obtiene cada vez mejor al leer los signos sutiles de la relatividad cualitativa. Muy pronto, el aprendizaje se vuelve desaprendizaje. El jugador de ajedrez más fuerte es a menudo el que está menos apegado a una interpretación dogmática de los principios. Esto lleva a una nueva capa de principios, los que consisten en las excepciones a los principios iniciales. Por supuesto, el próximo paso es que esos signos contraintuitivos se internalicen del mismo modo que los movimientos iniciales de las piezas. La red de mi conocimiento del ajedrez ahora involucra principios, patrones y fragmentos de información, a los que se accede a través de un nuevo conjunto de principios de navegación, patrones y fragmentos de información, que pronto son seguidos por otro conjunto de principios y partes diseñadas para ayudar en la interpretación de la última. Aprender ajedrez en este nivel se convierte en una paradoja, estar en paz y navegar la tensión de verdades que compiten entre sí, dejando ir cualquier noción de solidez.

Aquí es donde las cosas se ponen interesantes. Estamos en el momento en que la psicología comienza a trascender la técnica. Todos en un nivel alto tienen una gran cantidad de comprensión ajedrecística y gran parte de lo que separa lo mejor de lo bueno es la presencia profunda, la relajación de la mente consciente, lo que permite que el inconsciente fluya sin obstáculos. Este es un estado de la mente matizado y en gran parte incomprendido que cuando se refina implica una sutil reintegración de la mente consciente en un proceso inconsciente que fluye libremente. La idea es cambiar el rol primario de lo consciente a lo inconsciente sin extasiarse y perder la precisión que el consciente puede proporcionar.

Para una analogía física, considere su visión. Permitamos que la mente consciente sea representada por su área de enfoque visual y su inconsciente sea su visión periférica. Lo más probable es que estés sentado leyendo este libro. Lo que ves es el libro. Ahora bien, si relajas los ojos y permites que tu visión periférica tome el control, tu conciencia visual absorberá mucho más, puedes ver las cosas que están bien a un lado. Ahora, el siguiente paso es volver a centrarse en el libro, manteniendo una conciencia periférica. Esta es una habilidad que algunos artistas marciales cultivan para situaciones con múltiples oponentes u otras ocasiones impredecibles. En un estado de ánimo lo suficientemente relajado, puede acercarse a algo que se encuentra delante de usted con gran precisión y, al mismo tiempo, mantener una conciencia muy clara de su entorno. En esta línea, los jugadores de ajedrez deben dejar fluir el inconsciente mientras el consciente lo guía y lo sigue, clasificando los detalles, ordenando las cosas, haciendo cálculos matemáticos precisos.

La mayoría de la gente se sorprendería al descubrir que si comparas el proceso de pensamiento de un Gran Maestro con el de un experto (un jugador de ajedrez mucho más débil pero competente), a menudo verás que el Gran Maestro mira conscientemente menos, no más. Dicho eso, los fragmentos de información que se han reunido en su mente le permiten ver mucho más con un pensamiento mucho menos consciente. Entonces mira muy poco y ve bastante. Esta es la idea crítica. *

Ahora, piensa en mí, Josh, compitiendo contra un artista marcial menos refinado. Digamos que estoy en el proceso de instigar un lanzamiento que involucra seis pasos técnicos. Mi oponente experimentará una ráfaga de acción indescifrable, mientras que para mí los seis pasos externos del lanzamiento son solo el borde exterior de una gran red de partes. Nuestras realidades son muy diferentes. Estoy "viendo" mucho más de lo que él está viendo.

Considere una de mis técnicas favoritas de judo, una variación de un sacrificio throw o sutemi-waza. Me estoy enfrentando a mi oponente. Mi mano izquierda sostiene su muñeca o manga derecha y mi mano derecha sujeta su collar. La técnica implica los siguientes pasos: 1) Empujo suavemente hacia adelante con mi mano derecha sobre su pecho, causando un retroceso reactivo. Siguiendo el ímpetu de su empuje, 2) simultáneamente levanto su brazo derecho hacia adelante y sobre su cuerpo, deslizo mi pie izquierdo frente a su pie derecho, lo tiro hacia abajo con mi mano derecha sobre su solapa y me siento atrás mientras giro un poco hacia mi izquierda. 3) Su pie derecho está bloqueado por lo que tiene que caer hacia adelante, lo que en realidad le parece bien porque aparentemente aterrizará encima de mí.

Sin embargo, cuando comienza a caer hacia adelante, mi pie derecho se desliza entre sus piernas. 4) Mientras se cae encima de mí, jalo su brazo derecho hacia mí y pateo contra su muslo interno izquierdo con mi pie derecho, volteándolo. 5) Giro, siguiendo su caída y termino encima de él. 6) En la transición al final de esta técnica, tomo su cabeza en lo que se conoce como el agarre de una bufanda y atrapo su brazo derecho en una cerradura de sumisión.

La primera vez que alguien les hace un lanzamiento contrario a la intuición, todo será una experiencia borrosa, una vertiginosa y rápida de ser volteado en el piso y aterrizar. Yo hablo por experiencia. La primera vez que vi el lanzamiento fue cuando mi amigo Ahmed me lo entregó hace unos años. Ahmed es una potencia de seis pies y dos pulgadas, 200 libras cuyos instintos marciales emergen de un lugar muy diferente al mío. Es casi un velocista de calibre olímpico, un bailarín y músico profesional y un artista marcial de toda la vida, que incluye un invicto récord completo de kickboxing de Muay Thai (15-0) y un formidable entrenamiento de Kaet Kun Do y karate. Era muy hábil en Tai Chi Chuan (había ganado recientemente el bronce en los Campeonatos del Mundo), tenía algo de experiencia en judo y en este momento, Ahmed y yo estábamos un poco más de un año en nuestro estudio del arte del agarre brasileño Jiu Jitsu con el alucinante artista y maestro marcial John Machado. Debido a nuestros diferentes antecedentes, el entrenamiento con Ahmed a menudo condujo a erupciones creativas. Cuando existen tales lagunas de conocimiento, gran parte de la batalla implica sobrevivir a lo inesperado y llevar el juego a un lugar donde se tallan los caminos neuronales. Otras veces, es como correr un guantelete. Cuando se produce la transición de lo familiar a lo extranjero, se siente como si la mente estuviera volando cuesta abajo sobre nieve fresca y golpeará repentinamente un pedazo de barro espeso. Como regla obvia, es bueno ser el que vuela cuesta abajo mientras tu oponente está en el barro.

Ahmed y yo estábamos en el remolino de entrenamiento libre, moviéndonos rápido. Me puse de pie, luego estuve de cabeza y boca arriba antes de que mi cerebro supiera qué hacer con la situación. No me habían molestado así en bastante tiempo. Inmediatamente le pedí a Ahmed que tirara el tiro para mí y al poco tiempo vi que el borrón involucraba cinco o seis pasos, cuya base era una barrida brasileña de Jiu Jitsu que realmente no había entendido. Decidí que era un lanzamiento que quería cultivar a un nivel muy alto. Pensé que si podía atraparme, atraparía a otras personas. Entonces comencé a practicar. Primero trabajé en cada paso lentamente, una y otra vez, refinando mi tiempo y precisión. Luego puse todo junto, repitiendo los movimientos cientos, eventualmente miles de veces.

Hoy, este lanzamiento es mi pan de cada día. Con el tiempo, cada paso de la técnica se ha expandido en mi mente con más y más detalles. Las más mínimas variaciones en la forma en que mi oponente responde a mi primer empujón generarán numerosas opciones en la forma en que dispararé al lanzamiento. Mi tirón en su muñeca derecha implicará veinte o treinta detalles sutiles con los cuales variaré mi acción en base a sus micro respuestas matizadas. Cuando me siento en el suelo y tropiezo con su pie derecho, mi percepción del momento podría implicar treinta o cuarenta variaciones.

Recuerda que al principio experimenté todo el lanzamiento como una imagen borrosa, demasiado rápido para descifrarlo y ahora estamos hablando de una pequeña porción del lanzamiento que involucra muchos momentos distintos. Cuando se sentía borroso, mi mente consciente intentaba dar sentido a un terreno desconocido. Ahora mi inconsciente navega una gran red de información técnica sutilmente programada y mi mente consciente es libre de concentrarse en ciertos detalles esenciales que, debido a su simplicidad, puedo ver con tremenda precisión, como si el parpadeo en los ojos de mi oponente llevara muchos segundos.

La clave de este proceso es comprender que la mente consciente, a pesar de su magnificencia, solo puede asimilar y trabajar con cierta cantidad limitada de información en una unidad de tiempo: visualice esa capacidad como una página en la pantalla de su computadora. Si se presenta con una gran cantidad de información, la fuente tendrá que ser muy pequeña para que quepa en la página. No podrá ver los detalles de las letras. Pero si esa misma herramienta (la mente consciente) se usa para una cantidad mucho menor de información en la misma cantidad de tiempo, entonces podemos ver cada detalle de cada letra. Ahora el tiempo se siente ralentizado.

Otra forma de entender esta diferencia en la percepción es con la analogía de una cámara. * Con la práctica estoy creando redes de fragmentos y pavimentando más y más vías neuronales, lo que efectivamente toma enormes cantidades de datos y los lanza a mi procesador de alta velocidad -el inconsciente. Ahora mi mente consciente, centrándose en menos, parece acelerar su velocidad de obturación desde, digamos, cuatro fotogramas por segundo hasta 300 o 400 fotogramas por segundo. La clave es comprender que mi mente entrenada no necesariamente trabaja mucho más rápido que una mente no entrenada; simplemente está trabajando de manera más efectiva, lo que significa que mi mente consciente tiene menos con qué lidiar. Desde el punto de vista de la experiencia, porque estoy mirando menos, hay en la misma unidad de tiempo cientos de cuadros en mi mente y tal vez solo unos pocos para mi oponente (cuya mente consciente está empantanada con mucha más información que aún no ha sido internalizado como accesible inconscientemente). Ahora puedo operar en todos esos marcos que él ni siquiera ve.

Esta es la razón por la que los artistas marciales profundamente refinados a veces pueden parecer místicos para los profesionales menos capacitados: se han entrenado para percibir y operar en segmentos de tiempo que son demasiado pequeños para ser percibidos por mentes no entrenadas.

Ahora, volviendo a la escena que inicialmente inspiró este movimiento de pensamiento en mi vida, este tipo de percepción mejorada entrenada que he estado discutiendo proviene del mismo lugar que esos momentos salvajes en la vida cuando el tiempo se ralentiza en el medio de un automóvil accidente o, en mi caso, cuando mi mano se rompió en el anillo? La respuesta es sí y no. La similitud es que un escenario de vida o muerte lleva a la mente humana a un área de enfoque muy estrecha. El tiempo se ralentiza porque instintivamente nos concentramos en una pequeña cantidad de información crítica que nuestro procesador puede descomponer como si fuera una gran fuente. La versión entrenada de este estado de ánimo comparte esa pequeña área de enfoque consciente.

La diferencia es que, en nuestras disciplinas de elección, cultivamos esta experiencia al convertir toda la información circundante en datos inconscientemente integrados en lugar de ignorarla. Hay una razón por la cual la mente humana rara vez entra en ese lugar salvaje de percepción elevada: si un luchador desentrenado concentrara toda su energía en el patrón de respiración de su oponente o en su ojo parpadeante, recibiría un puñetazo en la cara o lo arrojaría al suelo. Si cada vez que cruzaba la 33rd Street y la Sexta Avenida de Nueva York, tomaba un automóvil al azar que no estaba a punto de golpearme y lo veía pasar a cámara lenta, entonces hay una buena probabilidad de que uno de estos días yo ' ser golpeado por otro auto. En la mayoría de las situaciones, debemos ser conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor y nuestro procesador está diseñado para manejar esta responsabilidad. Por otro lado, armados con una comprensión de cómo funciona la intuición, podemos entrenarnos para tener habilidades perceptivas y físicas notablemente potentes en nuestras disciplinas de enfoque. La clave, por supuesto, es la práctica.

* Un ejemplo técnico de cómo esto podría funcionar en el ajedrez es que un jugador considere un par de obispos oponentes en un tablero de ajedrez semiabierto. Hay una gran cantidad de información que es fundamental para descifrar la dinámica de esos dos obispos, es decir, estructura central de peones, piezas circundantes, intercambios potenciales, posibles transiciones a juegos cerrados o abiertos o finales de diferentes estructuras de peones, iniciativa, rey seguridad, principios de interpretación de estos principios, principios para interpretar esos principios interpretativos, etc. Para el Gran Maestro, la lista es muy larga. Para el experto, es relativamente corto. Pero más importante aún, el Gran Maestro tiene un sistema de navegación mucho más evolucionado, por lo que puede ordenar rápidamente su amplia red de conocimientos relacionados con alfil (ve al alfil y procesa inmediatamente toda la información relacionada), mientras que el experto tiene que trabajar a través de una cantidad mucho menor de datos con mucho más esfuerzo. El Gran Maestro mira menos y ve más, porque su conjunto de habilidades inconscientes es mucho más evolucionado.

* El brillante neurólogo Oliver Sacks ha explorado las imágenes de la velocidad de obturación en un artículo para The New Yorker y en otros escritos sobre los diferentes patrones de percepción de sus pacientes con enfermedades neurológicas.

Capítulo 14

La ilusión de lo místico

Al principio de mi estudio de la base filosófica del Tai Chi, mientras repasaba un libro de viejos adagios llamados *Tai chi Cláasics*, encontré un pasaje que me intrigó. En el siglo XVIII, Wang Tsung-yueh describió su práctica escribiendo:

*Si el movimiento del oponente es rápido,
luego responde rápidamente;
si su movimiento es lento,
luego sigue lentamente.*

Luego, el sabio del siglo XIX Wu Yu-hsiang se basó en las palabras de Tsung-yueh con un acertijo instructivo típicamente abstracto chino:

Si el oponente no se mueve, entonces no me muevo.

En el movimiento más leve del oponente, muevo primero.

La primera estrofa es bastante directa. Se trata de escuchar, ser sensible al más leve temblor del adversario y apegarse a él. La adherencia es el centro de la aplicabilidad marcial de Tai Chi. Básicamente, esas cuatro líneas tratan de convertirse en una sombra. Pero la última idea me dejó perplejo. Una sombra es un efecto, no una causa. ¿Cómo te mueves antes de que alguien a quien sigues? La precisión de mis días de ajedrez me hizo sentir incómodo al aceptar esta abstracción en la fe. ¿De qué se trataba todo esto?

Esta pregunta fue como un koan Zen para mí. Pasé incontables horas pensando en ello, tratando de entender la idea y plasmarla en el entrenamiento Push Hands. Si bien es cierto que muchas de las imágenes taoístas de la vieja escuela no deben tomarse demasiado literalmente, a menudo hay un gran núcleo de verdad experiencial detrás de descripciones como esta. Sabía por el ajedrez que un artista superior a menudo podía meterse en la cabeza del oponente, hipnotizarlo con voluntad o maestría estratégica, usando lo que juguetonamente me gusta llamar Jedi Mind Tricks. Por lo que yo entendía, las claves de estos momentos eran una penetración penetrante en lo que hace al otro tic y una virtuosidad técnica que hace que el descubrimiento y la explotación sean invisibles para el oponente. Por otro lado, las artes marciales chinas tienden a enfocarse más en la energía que el reconocimiento de patrones. Mi objetivo era encontrar una conciencia híbrida-energética, fluidez técnica y una percepción psicológica aguda. El ajedrez se encuentra con Tai Chi Chuan.

Con el tiempo, he llegado a comprender esas palabras: a la menor jugada del oponente, me muevo primero, como perteneciente a la intención de leer y, en última instancia, controlar la intención. La forma más profunda de adherencia o ocultamiento implica un cambio de roles, donde el seguidor se convierte en el seguido en una relación en la que el tiempo parece girar en una maraña de mentes: así es como el gran artista de Tai Chi o Aikido guía al oponente en un negro agujero, o parece impulsar psíquicamente al otro para tirarse en el suelo. Pero, ¿qué está pasando realmente? Vamos a construir sobre los últimos capítulos y tratar de descomponerlo.

Mi experimentación con la intencionalidad comenzó durante mis primeros años de ajedrez. Estoy un poco avergonzado de admitir que cuando era un niño de siete años en torneos de ajedrez escolar, a veces atraía a mis jóvenes oponentes a torpe por 1) hacer un movimiento que me tendía una trampa y luego 2) gemir y golpearme la cabeza inmediatamente. Esta pantalla over-the-top normalmente inspiraría un momento descuidado de exceso de confianza seguido de una ansiosa captura de un peón venenoso o algún otro señuelo seductor. No muy sutil de mi parte, estoy de acuerdo. Pero al igual que con todas las habilidades, las técnicas más sofisticadas tienden a tener su base en los principios más simples.

A medida que mejoraba como jugador de ajedrez y competidor, mis oponentes y yo desarrollamos entendimientos cada vez más complejos de los informes psicológicos. Para cuando tenía diez u once años, una bofetada en la cabeza habría sido una muestra de engaño absurdamente transparente. Pero un pequeño cambio en mi patrón de respiración podría alertar a un rival de que acabo de ver algo que no me gustó.

No tengo mucha cara de póquer natural. Soy un tipo extrovertido y tiendo a poner mi corazón en la manga. En lugar de tratar de cambiar mi personalidad, aprendí a usarla en mi beneficio. Mientras que algunos jugadores de ajedrez gastan mucha energía manteniendo un frente pétreo, dejo que los oponentes lean mis expresiones faciales mientras avanzo en los procesos de pensamiento. Mi objetivo era usar mi personalidad natural para dictar el tono de la lucha. De la misma manera que un jugador de póker puede tararear una canción para ponerla en la cabeza de un oponente (y así "meterse en su cabeza"), yo controlaría la psicología del juego al desenmascaramme. Si me senté en lo alto de mi silla en una muestra natural de confianza, mi oponente podría preguntarse si estaba tapando algo. ¿Era esta psicología inversa? Tal vez la psicología inversa inversa. ¿Tal vez invertir la psicología inversa inversa? Además de los movimientos que hice en la pizarra, estaba planteando otra serie de acertijos para que un oponente los ponderara.

Por supuesto que no era tan transparente. Mezclado con mis impresiones genuinas serían surcos engañosos de la frente, goteras de miedo o sutiles aleteos de excitación. A veces, este tipo de engaño implicaría simplemente el momento de un sorbo de agua o un parpadeo de mis ojos. Pero no siempre. Contra algunos rivales, sería completamente directo emocionalmente sin ningún intento de pretensión. Esta calidad de libro abierto puede continuar de un torneo a otro. Con el tiempo, mis comentarios apenas perceptibles fueron confiables y mi oponente confiaba en lo que estaba viendo. Poco a poco, mi estado de ánimo se convertiría en parte de su proceso de evaluación, como una pierna en la que un artista marcial está en condiciones de apoyarse antes de ser barrida. Cuando el momento correcto o el juego crítico estaba a la mano y estaba confundidamente confundiendo mi nivel actual de confianza, podría provocar una sobreextensión o una decisión demasiado cautelosa. Este fue un baile delicado

Al mismo tiempo, fui un cuidadoso observador de los ritmos de mis rivales. A medida que avanzaba hacia mi adolescencia tardía, muchos de mis torneos se cerraron, eventos por invitación en los que se reunieron de diez a catorce jugadores muy fuertes para maratones de dos semanas. Estas fueron guerras psicológicas.

Imagine a catorce jugadores de ajedrez de talla mundial que viven juntos en un pequeño complejo sobre un acantilado de las Bermudas. Comimos juntos, caminamos por la playa, formamos amistades complicadas, comparamos notas sobre nuestros enfoques del juego y todas las tardes a las tres en punto, fuimos a la batalla. Este tipo de ambiente era un hervidero de maniobras psicológicas.

Fue durante estos años que comencé a dibujar los paralelos entre las tendencias de la vida de las personas y sus disposiciones chessic. Los grandes jugadores son todos, por definición, muy astutos sobre lo que muestran sobre el tablero de ajedrez, pero, en los momentos más mundanos de la vida, incluso los psicólogos de ajedrez más astutos pueden revelar ciertos matices esenciales de carácter. Si, durante la cena, un Gran Maestro saborea algo amargo y arrugue levemente la nariz, puede haber un atisbo de un acecho. La impaciencia mientras se está de pie en el buffet podría revelar un problema al estar sentado con tensión. ¡Es increíble lo mucho que puedes aprender de alguien cuando cae en la lluvia! Algunos correrán con sus manos sobre sus cabezas, otros sonreirán y respirarán profundamente mientras disfrutan del viento. ¿Qué dice esto acerca de la relación de uno con la incomodidad? La reacción de sorprender? La necesidad de control?

En el momento en que pasé a las competitivas artes marciales, estaba muy en sintonía con mis narraciones y era bastante hábil manipulando las impresiones de los oponentes sobre mi estado de ánimo. También había alcanzado un nivel bastante alto de lectura de arrugas psicológicas. Fue durante estos años que comencé a cultivar métodos para controlar sistemáticamente la intención de mis oponentes.

En el ajedrez, una gran cantidad de observación y manipulación psicológica podría finalmente manifestarse como un enredo sutil en el proceso de pensamiento de un oponente. En disciplinas físicas como las artes marciales, meterse en la cabeza del oponente tiene un efecto inmediato ya menudo violento que es mucho más visible para el ojo observador. Visualice la siguiente escena:

Estoy compitiendo contra un oponente experimentado de Push Hands que tiene cincuenta libras sobre mí. Es un buen atleta, rápido, fuerte y agresivo. La idea es mantenerse de pie y dentro del ring. En este enfrentamiento no voy a ganar con fuerza. Es el lado mental del juego lo que será crítico. El partido comienza con nuestras muñecas derechas cruzadas. Aplico una ligera presión sobre su muñeca y él la empuja hacia atrás. El estado de ánimo está establecido. Cuando la obra comienza, nos rodeamos. Lo sondeo con fintas y cada vez me responde con un contraataque. Entramos en el clinch, ambos con los brazos derechos envueltos debajo de la axila izquierda del oponente, ambos con la pierna derecha hacia adelante. Pulso dos veces con mi hombro derecho y cada vez que encuentra mi pulso con resistencia. Salgo del clinch. Retrocedo. Jugamos un poco más, a distancia. Algunas veces empujo en su abdomen y él se mantiene firme. Luego creo una abertura, lo que le permite cerrar la distancia y llevarme de vuelta al clinch. En la entrada, pulso de nuevo con mi hombro derecho, esta vez muy sutilmente, e inmediatamente disparo hacia un lanzamiento donde vacié mi lado derecho y lo tiro al hueco. Él golpea el suelo duro y está confundido. ¿Que pasó?

Este es un ejemplo exagerado de programación mental. Lo que hice aquí es observar y provocar un patrón de acción / reacción en mi oponente. Era mucho más grande que yo, por lo que probablemente entró en el enfrentamiento con el deseo de imponer su poder. Comencé apenas presionando contra su muñeca en la posición inicial. Aquí podría haber neutralizado mi presión, dejarla ir, pero en cambio se mantuvo firme, empujada hacia atrás. He comprometido su ego. Él ya está configurado. Luego entré al clinch con el tipo grande y empujé dos veces sin ninguna ambición de moverlo. Solo quería inspirar más profundamente nuestro ritmo de baile. Él es grande, soy pequeño. Cuando presiono, él empuja hacia atrás. Si piensas en lo que esto significa, en ese segundo en que está respondiendo a mi sonda de hombro con contrafuerza, estoy apoyando parte de su peso. Me estoy convirtiendo en una de sus piernas. Cuando me retiré del clinch la primera vez, se sintió muy bien, está ganando terreno, estoy descontento, por lo que piensa. Continúo inspirando su mentalidad de retroceso por unos momentos más y luego vuelvo al clinch. Esta vez, mi pulso de hombro es muy sutil. No tiene que tomar la decisión de retroceder, simplemente sucede por reflejo, pero ahora inmediatamente después de mi pulso y en realidad justo antes de que comience su respuesta, disparo a un lanzamiento que está completamente basado en su reacción programada que se aproxima. Vacío mi lado derecho, que tiene el efecto de quitar la pierna en la que acaba de empezar a apoyarse y le agrego a su astilla de impulso con una potente técnica condensada. Él golpea el piso en un borrón. Cada vez que suceden estos tipos de momentos en las artes marciales, se siente un poco mágico. Experimenta de pie y luego cae en un agujero negro porque nuestro intercambio final fue muy sutil y tal vez invisible para su mente consciente.

En el juego marcial real, este tipo de intercambios son mucho más refinados. Imagine el proceso de condensación de Hacer Círculos más pequeños aplicado al lado de observación y programación de esta interacción. Lo que realmente puede suceder es que nuestras muñecas se encuentren y aplique la menor cantidad de presión concebible. Mi oponente se mantiene firme sin que su mente consciente se dé cuenta de que ha respondido. Él ya está configurado para ser lanzado con una combinación de uno y dos porque su reacción a la uno ya es predecible. Me moveré antes que sus dos. Dando un paso más allá, si mi primer movimiento se condensa lo suficiente, difícilmente se manifestará físicamente en absoluto. Mis dos parecen ser uno. En el movimiento más leve del oponente, muevo primero.

Considere uno de los trucos de cartas más interesantes y psicológicamente sutiles realizados por ilusionistas altamente evolucionados. Un mago está en el escenario y le pide a un miembro de la audiencia que se una a él. Cuando el voluntario (un hombre de mediana edad genuinamente sin plantas que parece estar disfrutando del espectáculo) se acerca, el intérprete mantiene su atención por unos momentos mientras maneja las tarjetas. Luego, el ilusionista coloca las cincuenta y dos cartas (una baraja de verdad) sobre una mesa y le pide al hombre que piense en una carta. Visualízalo. El mago luego baraja las cartas, pone el mazo sobre la mesa y le pide al voluntario que voltee la carta superior. Es la tarjeta imaginada. ¿Lo que pasó aquí? ¿El mago realmente leyó la mente del hombre y luego separó milagrosamente esa carta de las otras cincuenta y una? Por supuesto no.

Esta ilusión particular está muy en línea con el control de la intención que un artista marcial podría emplear. La clave es la sutil manipulación de las mentes conscientes e inconscientes del voluntario. Todo sucede antes de que comience la "magia". Mientras los dos hombres se colocan uno frente al otro, en una conversación, el ilusionista se compromete con el voluntario. Esta interacción es dictada por el mago. El voluntario está respondiendo preguntas, siguiendo, tratando de verse bien en el escenario. En medio de todo esto y en un borrón que nadie en el público nota, el ilusionista muestra una tarjeta. Este es el juego de manos. El punto crítico es que el voluntario debe notar inconscientemente la tarjeta sin que la observación se registre en su mente consciente. Está ocupado en las bromas del ilusionista y de repente tiene una semilla plantada en su mente. Cuando se le pide que visualice una carta, esa elección ya se ha hecho para él. Manipular la tarjeta a lo largo de la barajadura para que permanezca en la parte superior de la baraja es un juego de niños para un prestidigitador a medias decente. La sutileza de este engaño es que si el intérprete no logra involucrar por completo la mente consciente del hombre, entonces el voluntario inteligente se dará cuenta de que está siendo programado y decidirá elegir otra carta; el truco no funcionará.

Si un patrón de interacción es reconocible para el adversario, entonces el condicionamiento mental no será terriblemente efectivo. En la escena Push Hands que describí arriba, si mi oponente hubiera reconocido que su ego estaba siendo manipulado, podría haber frustrado mi plan. Mi fingida infelicidad y retroceso lo hicieron sentir poderoso, seguro, por lo que no estaba atento a que lo prepararan. Esto permitió una serie de cambios de acondicionamiento sutiles, que finalmente estallaron en un lanzamiento. Si realmente hubiera empujado al tipo, seguramente habría reconocido lo que estaba haciendo. Tenía que operar debajo de su radar.

Aquí es donde entran en juego Hacer círculos más pequeños y Reducir el tiempo de inactividad. Cuando se trabaja con oponentes altamente hábiles y mentalmente duros, el juego psicológico se vuelve cada vez más sutil. La batalla se trata de leer patrones de aliento y parpadeos, jugar en cuadros que el oponente desconoce, manipulación técnica invisible que crea lentamente patrones de respuesta. Si entiendo una serie de movimientos más profundamente, en más cuadros, con más detalles, entonces puedo manipular la intención de mi oponente sin que él se dé cuenta de lo que sucedió.

Aquí hay un ejemplo de cómo se podría hacer esto. Párese con los pies separados a la altura de los hombros. Pon tu peso en tu pierna izquierda. Ahora, imagine que alguien está de pie sobre su lado izquierdo y empuja hacia su cuerpo y hacia arriba a través de su brazo izquierdo con mucha fuerza. ¿Cómo vas a mantener tu equilibrio? Bueno, tienes que levantar la pierna derecha, seguir el impulso y luego volver a plantar el pie derecho a un par de pies de distancia y aterrizar, como si saltas hacia un lado, no hay problema. Ahora ponga todo su peso en su pierna derecha, de nuevo, con los pies separados al ancho de los hombros. Si alguien te empujara desde tu hombro izquierdo, tendrías un problema mucho mayor porque tu pierna derecha está pegada al suelo. Un principio fundamental para mantener el equilibrio mientras se mueve rápido (por ejemplo, mientras se neutraliza el lanzamiento de un artista marcial o un empujón explosivo) es que sus pies nunca deben cruzar.

Ahora cuando va al aire, su pie izquierdo tiene que hacer un largo viaje más allá de su derecha si va a tener alguna posibilidad de mantenerse despierto. Estarás cruzado y probablemente te estrellarás contra el suelo. Esta es una idea simple con enormes implicaciones.

Gran parte del juego Push Hands se lleva a cabo con los dos jugadores conectados arriba. Las manos y los brazos exploran sutilmente la tensión. Si presiono a un oponente, él o resistirá mi fuerza o vaciará la parte atacada de su cuerpo, esquivará el golpe y dejará que la agresión pase. En cualquier caso, habrá un cambio sutil en el peso. Este es un momento crítico. En esa imagen borrosa en la que alguien cambia de peso de un pie a otro, la pierna receptora queda momentáneamente atascada. No se puede mover. En un nivel alto, los atletas han desarrollado lanzamientos muy poderosos. Si alguien está ligeramente desequilibrado o no puede moverse libremente con la fuerza entrante, no podrá alcanzarlo antes de que se precipite hacia el suelo. Si disparo un lanzamiento hacia el pie derecho de alguien en el preciso momento en que su pie derecho se posa en el suelo, entonces mi oponente no podrá corregirse. Su juego de pies se torcerá. Esta idea está lejos de ser única para las artes marciales. Si un jugador de tenis tiene a alguien inclinado hacia la izquierda y golpea la pelota fuera del alcance de la derecha, el oponente aparecerá con los pies planos y paralizado. Si un corredor de la NFL, manejador de balón de la NBA o jugador de fútbol de la Copa del Mundo puede hacer que el defensor coloque su peso en el lugar equivocado en el momento equivocado, entonces puede seguir soplando y dejar que el tipo se tropiece. En casi todas las disciplinas físicas competitivas, si eres un maestro de la lectura y manipulas el trabajo de pies, entonces eres una fuerza a tener en cuenta.

Así que construyamos un juego en torno al principio simple de la redistribución del peso. Hay dos componentes entrelazados para este proceso. El primero es la técnica condensada. El segundo es una percepción mejorada. Nuestro objetivo es aprovechar el momento en que nuestro oponente está cambiando su peso de un pie a otro. Hay muchas debilidades o señales que se pueden usar para abordar esta meta: patrones de respiración, tensión física, comprensión técnica inferior, complacencia, emoción, distracción y una serie de otros hábitos inconscientes y predecibles, todos pueden ser enfocados o combinados para el efecto deseado. Por simplicidad, centrémonos en los ojos. Específicamente el parpadeo.

En primer lugar, la mayoría de las personas parpadean sin saberlo, por lo que probablemente no lo consideren una debilidad que pueda explotarse en la competencia. Incluso para los mejores competidores, no hay una gran sensación de peligro asociada con el parpadeo: sucede tan rápido que todo se siente seguro. Pero no lo es. Hay un pequeño cambio en la conciencia que acompaña al destello de los ojos y un jugador altamente capacitado puede entrenarse para explotarlo. Aquí es donde entra en juego la metodología de Slowing Down Time. Si, a través del entrenamiento incremental descrito anteriormente en el libro, tu comprensión inconsciente de tu disciplina de elección ha avanzado lo suficiente y has aprendido a confiar en tu inteligencia física e intuitiva para manejar los componentes técnicos de tu momento, entonces tu mente consciente puede hacer zoom en cantidades muy pequeñas de datos, en este caso, los ojos.

Debido a que nuestras mentes son tan complejas, si nos das una pequeña cantidad de material para trabajar y lo hacemos con gran intensidad, entonces podemos descomponerlo en detalles microscópicos. Si nuestra mente consciente está enfocada exclusivamente en los ojos, parecerá que tardan un poco en parpadear. Vemos que comienzan a cerrarse, se cierran, comienzan a abrirse y luego vuelven a abrirse. Eso es todo lo que necesitamos.

Entonces digamos que estoy haciendo Push Hands con un oponente muy habilidoso. Estoy en la zona, sintiendo su peso, sus patrones de movimiento, sus ojos. Él tiene ciertos comentarios. Antes de parpadear, tal vez su mejilla se contrae. Tal vez se forme un toque de humedad alrededor de su pupila. O tal vez sus ojos se cierran un poco, luego vuelven a abrir, luego parpadean. Todo esto es sutil, pero estoy intervenido. Nuestras dos piernas derechas están hacia adelante y nos estamos moviendo alrededor del anillo. En Push Hands necesitas mantener tu posición para permanecer en el ring. A veces hay que extirpar la parte posterior de la pierna pero no se debe perder demasiado tiempo con el peso desplazado hacia atrás, ya que eso no le da ningún lugar adonde ir: no hay mucha elasticidad en su estructura. Los jugadores expertos han internalizado esta realidad, pero su entrenamiento puede usarse en contra de ellos. Estamos fluyendo. Luego, en su parpadeo, o justo antes de que comience, pulso en una combinación de uno y dos, izquierda, derecha, dentro de su cuerpo. Mis movimientos son muy pequeños; No les pongo mucha fuerza. Muy poco parece estar sucediendo. Pero mi derecha lo pone en su pierna trasera, apenas quitando el peso de su pierna delantera. Cuando libero la presión de mi mano derecha, en medio de su parpadeo, cuando su presencia se ve ligeramente alterada, su cuerpo instintivamente se recuesta hacia su pierna delantera. En ese instante, me disparo en un lanzamiento que combina el hecho de que está avanzando, proporcionando impulso y por un microsegundo anclando su pierna delantera al piso. Si soy bueno, todo esto puede suceder antes de que haya terminado de parpadear. Él va volando al suelo y aparece confundido.

Una y otra vez utilicé este tipo de estrategia en competencia y luego los oponentes se acercaron a mí y me dieron a entender que hice algo místico. Estaban de pie y luego en el suelo y no sentían ni veían nada en el medio. Por supuesto, no ocurre nada místico, solo la interacción de algunos principios psicológicos, técnicos y de aprendizaje interesantes. Leí su intención de pestañear y luego controlé su intención al determinar cuándo colocaría inconscientemente su peso en su pierna delantera. Si lo hice bien, mis movimientos (la combinación uno-dos) apenas deberían haber sido visibles. Sirvieron el único propósito de manipular la distribución del peso. Debo señalar que el ejemplo específico de usar un abrir y cerrar es solo una de las muchas opciones y puede ser neutralizado.

Cuando me preparaba para los Campeonatos del Mundo de 2004, mi principal compañero de entrenamiento fue mi querido amigo Daniel Caulfield. Dan es un artista marcial fenomenal que se colocó segundo en el mundo en su división de peso. Es un competidor feroz, profundamente perceptivo, con un alma de filósofo que le da a su estilo marcial una resonancia única. Durante nuestro entrenamiento para los Mundos, Dan y yo nos enfrentamos en el tapete todas las noches con la intensidad de los oponentes al torneo. Era extraño ir a la guerra el uno con el otro después de tantos años de amistad.

Conocíamos íntimamente los juegos de los demás, no había secretos técnicos, así que nuestras batallas eran principalmente de la mente. En los últimos tres meses de preparación, hicimos el arriesgado acuerdo de que cada uno sea responsable de su propia seguridad, lo que nos liberó para jugar como lo haríamos en los campeonatos. No hubo impedimento. Si uno de nosotros estaba un poco apagado, fue aniquilado y tuvo que cocer su jugo hasta la próxima sesión. Si uno de nosotros detecta una señal o debilidad en el otro, lo sigue sin descanso hasta que se realiza un ajuste defensivo. No solo estábamos compitiendo en el ring, estábamos perfeccionando nuestras habilidades para leer y enmascarar los signos más sutiles sobre la marcha.

Dan es un tipo brillante con un poder tremendamente explosivo y una técnica afilada. Él sabía incluso mis hábitos más pequeños. Cada exhalación era peligrosa. Si mi presencia disminuía por una fracción de segundo, estaba en el piso. El aire se sintió eléctrico durante estas sesiones. Grabamos nuestro entrenamiento y cada semana analicé el video. Según el día, uno o ambos parecíamos estar operando en una dimensión diferente. El tiempo se ralentizó o aceleró. Un par de veces, cuando Dan estaba realmente encendido, pestañeé y para cuando mis ojos estaban abiertos, estaba en el aire, volando fuera del ring. Este era mi secreto! Nadie me lo había vuelto a decir antes. Se requería un ajuste y tuve la costumbre de dar un pequeño paso hacia atrás o pulsar a Dan en mis parpadeos, creando un poco de espacio para que no pudiera disparar contra mí. Algunas veces cuando estaba realmente fluyendo, usé la conciencia de Dan de mis patrones de ojo contra él, parpadeando para llevarlo a una sobre extensión. Rápidamente se dio cuenta de mi ardid y nuestra psicología continuó evolucionando. Si ambos jugadores son conscientes de un hecho, entonces se neutralizará, se volverá ineficaz y otros tendrán que ser desenterrados y explotados. El juego continúa.

Este tipo de guerra psicológica está en el centro de casi todas las disciplinas competitivas de alto nivel y me refiero a competitivo en el sentido más amplio que se pueda imaginar. Por ejemplo, el vendedor de autos y el comprador potencial son opositores. Cuando dos mentes altamente entrenadas se enfrentan, en cualquier campo, los jugadores se pelean por meterse en la cabeza. Estos intercambios se sienten como rallies de tenis épicos en los que la inclinación de la batalla se balancea hacia adelante y hacia atrás cuando un jugador se da cuenta de que puede o no existir el tiempo suficiente para ser explotado y el otro tiene que sentir el peligro y rival fuera de su mente antes de que sea demasiado tarde.

Mientras que los competidores mentales refinados pueden tener diálogos extendidos de esta naturaleza, en mi observación la mayoría de la gente es relativamente inconsciente de sus sutilezas psicológicas. Esto lo convierte en una elección fácil para el astuto rival. ¡Así que ten cuidado cuando te enfrentes a un negociador, vendedor o abogado bien versado! Comprenda que la batalla se extiende mucho más allá de la arena tradicional. Cuando un jugador es más consciente de estos problemas que el otro, el acondicionamiento es bastante simple. Los mariscales de campo mueven sus ojos y envían a los profundos volando por todo el campo de fútbol. Los magnates inmobiliarios fruncen el ceño, actúan con impaciencia, controlan sus relojes para arrullar a los compradores con nerviosas ofertas.

Un jugador de ajedrez observa un ritmo, luego se sienta, deja que su reloj marque aunque ya se haya tomado una decisión y finalmente hace su movimiento justo cuando el oponente se levanta para ir al baño. ¿Ahora que? Tómese un minuto, vaya al baño, regrese. Controla el ritmo del juego. La conciencia de estas dinámicas puede dificultarle la manipulación y le puede permitir cambiar las tornas incluso en los mejores acondicionados.

Para dominar estas batallas psicológicas, es esencial comprender su base técnica. Contrariamente a las descripciones que hacen cumplir el ego de algunos "maestros del kung fu", no hay nada místico en controlar la intención o entrar en la mente del oponente. Estas son habilidades para ser cultivadas como cualquier otra y los últimos capítulos han sido mi intento de trazar la hoja de ruta para su internalización.

PARTE III

Reuniéndolo todo



Capítulo 15

El poder de la presencia

En octubre de 2005, pasé dos semanas en la selva amazónica. Mi padre tuvo que ir a Brasil para investigar las operaciones de extracción de oro de su libro *El comerciante de sueños* y no había manera de que dejara que mi pop desapareciera en la jungla sin mí. Mi amigo Dan llevó el viaje con nosotros porque siempre había soñado con el Amazonas. Pasamos gran parte del viaje a 250 kilómetros al sur de Manaus, en un área llamada Tupana, donde los confines de la carretera trans amazónica, la única conexión con la civilización, se reducen desde un camino de dos carriles en un camino de tierra, con el bosque dosel que se cierra desde todos los lados hasta que los árboles están sobre la cabeza y engullen lo que queda del claro. Cada diez o veinte millas, pequeñas aldeas existen virtualmente intactas por el mundo moderno. En esta parte remota de Brasil, existe un profundo respeto por la delgada línea entre la vida y la muerte. No hay capas de protección como las que la mayoría de nosotros estamos acostumbrados. No hay tiendas de comestibles, ni hospitales, ni ambulancias ni policías para amortiguar un mal momento. Existe la sensación entre los amazónicos de que la jungla está preparada para devorar a los incautos. Nadie entra al bosque solo. La mayoría de las personas portan armas. El peligro es demasiado grande.

Mientras vivíamos en la selva, un hombre llamado Manuel actuó como nuestra guía. Manuel es un nativo amazónico, nacido en Tupana, de unos cincuenta años de edad, poderosamente construido con brillantes ojos marrones y la jungla en su sangre. Nos condujo a través del denso follaje, señalando en silencio árboles medicinales, huellas de animales, insectos, enredaderas de mono, los signos del bosque. De vez en cuando se detenía y levantaba una mano. Minutos pasados. Nos quedamos en silencio y escuchamos, el aire vivo con el sonido de animales alimentándose o moviéndose cerca. Manuel llevaba una escopeta. Su amigo Marcelo nos siguió con otro. Los gatos siempre estaban en la mente.

Durante todo el viaje, Dan y yo hicimos muchas preguntas sobre el jaguar. Caminando por el bosque por la noche, queríamos estar preparados para un encuentro. Nos dieron lanzas, lo que nos hizo sentir mejor. Pero una y otra vez Manuel negó con la cabeza y explicó que si un jaguar realmente te quiere, no habrá mucha lucha. Es raro que alguien hable de ver un jaguar en el bosque. Si ves uno, es probable que sea demasiado tarde. Las personas que viajan en grupos, en su mayor parte, se quedarán solos. De vez en cuando, la última persona en una procesión será atacada desde atrás, pero los gatos generalmente evitan los equipos. Son cazadores furtivos. Un viajero solitario se moverá a través del bosque y el gato estará agachado en una rama de un árbol colgante, mezclándose con el dosel del bosque, escuchando, esperando. Entonces la emboscada surge de la nada y el gato está en tu cuello. En las descripciones de Manuel sobre el jaguar, parecía haber un respeto casi religioso por su poder, astucia e intensidad. Pero, ¿y si tengo un machete? ¿Cómo no podría tener una oportunidad?

Una noche, acostado en hamacas sobre el suelo del bosque, sumido en la oscuridad profunda y la salvaje sinfonía de sonidos nocturnos, Manuel nos contó lo que le había sucedido a un amigo unos años antes. Este hombre se llamaba José. Él nació en el Amazonas. Él conocía los sonidos de la jungla, sus olores, sus signos. Sabía cómo curar todas las dolencias imaginables con savia y corteza hervida de árboles, raíces y hojas. Trepaba enredaderas como un mono, cazado todas las noches con una cerbatana y dardos mezclados con el veneno de las ranas venenosas. José podía operar sólo con el sonido y el olfato, congelarse en el bosque oscuro, escuchar, luego lanzar su dardo en el bosque oscuro y marcar su marca para la cena de su familia. Era uno de los pocos que se aventuraba solo en el bosque. En esas noches, llevaba una máscara en la cabeza, los ojos apuntando hacia atrás para que los gatos no lo emboscaran por la espalda. Su única arma era su pequeña cerbatana y un machete que aparentemente manejaba como un samurai.

Una noche, José se movía a través del bosque, la oscuridad se acercaba, en el camino a casa con un pequeño carpincho amarrado a su espalda. De repente, le picaba la piel. Se detuvo, escuchó, escuchó el rugido profundo de un gato. Olió al animal, supo que estaba cerca. Buscó su cerbatana, pero había sido una larga noche de caza y no quedaban dardos. José estaba de pie junto a un árbol gigante de Sumaumeira, que a menudo usan los amazónicos para comunicarse a través de largas distancias en la jungla. Inmediatamente, José tomó su machete y lo balanceó hacia adelante y hacia atrás en un borrón, chocando contra la magnífica raíz expuesta del árbol y enviando un fuerte llamado de ayuda en la oscuridad. Estas vibraciones se pueden escuchar a más de una milla de distancia. Con suerte, su hijo estaría escuchando.

Entonces José se quedó en silencio, esperando. Él olió el gato. Estuvo cerca. Unos momentos más tarde, un gran jaguar negro, onza negra, de más de doscientas libras, se deslizó desde un árbol a unos seis metros delante de él y comenzó a moverse. José recordó los ojos amarillos y brillantes, como si un demonio viniera por él. Sabía que si corría, el gato estaría sobre él instantáneamente. Tiró la trampa de la noche hacia adelante sobre el piso del bosque, luego sostuvo su machete y se mantuvo firme, moviendo su arma rítmicamente, preparándose para la pelea de su vida. El gato caminó directamente hacia él y luego cambió de rumbo a unos ocho pies de distancia. Comenzó a caminar. De ida y vuelta, manteniendo la distancia, pero sin quitar la vista de José. Miró el machete, siguió sus movimientos.

Al principio, el ritmo del jaguar se sintió bien. José pensó que tal vez era indeciso, considerando el roedor muerto. Los minutos pasaron. El brazo de José se cansó de balancearse. Observó los músculos ondulantes de las patas del gato, imaginó que lanzaban a la bestia sobre él. Solo habría una oportunidad. Cuando llegara el gato, necesitaría esquivarlo y golpearlo en un borrón. Tendría que llegar al cuello o despegar una extremidad y de alguna manera alejarse de las garras de afeitar. Todo sucedería en un instante. Pero la espera lo estaba devorando por dentro. Todo su ser estaba nervioso, listo para la batalla, explotando, mientras que el gato paseaba, lánguido, fácil, ojos amarillos resplandecientes, acercándose más, ahora a siete pies de distancia, ahora seis pies. Después de diez minutos, la tensión era insoportable. José estaba empapado en sudor, su brazo derecho temblaba por el peso del machete.

Cambió de manos, sintió el arma en su mano izquierda, esperó que el gato no notara la nueva incomodidad por un minuto más o menos mientras se recuperaba. Se sentía soñador, como si el gato lo estuviera hipnotizando. El miedo lo abrumaba. Este hombre de la jungla se estaba cayendo a pedazos.

Después de quince minutos, el gato comenzó a moverse más rápido. Subió, se enroscó, observó cómo se movía el machete y luego volvió a moverse. Buscó aberturas, sintió el momento del arma. José estaba todo colgado. Sus nervios estaban deshilachados. Los ojos amarillos lo estaban tomando. Su cuerpo tembló. José comenzó a sollozar. Se apartó del gato y esto fue un error. El jaguar se movió. Derecho. Mostró sus dientes, agachado para saltar. A José no le quedaba lucha. Se entregó y hubo una grieta durante toda la noche. Entonces gritando. El gato se volvió. Otra grieta sonó y luego dos jóvenes corrieron a través del arbusto gritando. El hijo de José apuntó con su arma, pero el gato desapareció en la oscuridad, dejando a un padre llorando en el suelo de la jungla. Tres años después, José todavía no se había recuperado de este encuentro. Los aldeanos dicen que se volvió loco. Su espíritu estaba roto.

Cuando escuché esta historia, suspendida en la noche amazónica, me sorprendió lo mucho que me relacioné tanto con el depredador como con la presa. Solía crear caos en el tablero de ajedrez hasta que mis oponentes se desmoronaron por la presión. Amaba lo desconocido, las preguntas y querían respuestas. Cuando no hubo respuestas, yo estaba en casa y estaban aterrados. El juego era mío. Entonces mi psicología se volvió complicada y las tablas se volvieron. En mis primeros encuentros con Grandes Maestros de clase mundial, generalmente me derrotaban como José. La posición del ajedrez podría ser objetivamente pareja, pero a medida que la tensión en el tablero subía sentía como si un tornillo de banco se estuviera cerrando lentamente sobre mi cabeza, más y más, hasta que llegué a un punto de ruptura e hice una pequeña concesión como José retrocediendo, una pequeña imprecisión que cambió el carácter del juego, cualquier cosa para liberar la presión sobre mi cerebro. Entonces ellos estaban sobre mí.

Los grandes maestros saben cómo hacer que las grietas más sutiles sean decisivas. Lo único que podía hacer era volverme inmune al dolor, abrazarlo, hasta que pudiera pasar horas y horas de complejidades que anestesiaran la mente como si estuviera dando un agradable paseo por el parque. La prensa, después de todo, solo estaba en mi cabeza. Pasé años trabajando en este tema, aprendiendo a mantener la tensión, a estar en paz con una presión creciente. Luego, como artista marcial, utilicé este entrenamiento para mi ventaja, haciendo que mis oponentes exploten debido a mi mayor nivel de incomodidad.

En cada disciplina, la capacidad de ser lúcido, presente, fresco bajo fuego es mucho de lo que separa lo mejor de lo mediocre. En competencia, la dinámica es a menudo dolorosamente transparente. Si un jugador está serenamente presente mientras que el otro está siendo desgarrado por problemas internos, el resultado ya está claro. La presa ya no es objetivo, comete errores de composición y el depredador se mueve para matarlo. Aunque es más sutil, este problema es quizás aún más crítico en actividades solitarias como la escritura, la pintura, el pensamiento académico o el aprendizaje. En ausencia de un refuerzo externo continuo, debemos ser nuestro propio monitor y la calidad de presencia suele ser el mejor indicador.

No podemos esperar tocar la excelencia si "seguir los pasos" es la norma de nuestras vidas. Por otro lado, si la presencia profunda y fluida se convierte en una segunda naturaleza, entonces la vida, el arte y el aprendizaje adquieren una riqueza que continuamente sorprenderá y deleitará. Aquellos que sobresalen son aquellos que maximizan el potencial creativo de cada momento; para estos maestros de la vida, la presencia en el proceso de aprendizaje cotidiano es similar a la pureza de enfoque que otros sueñan con lograr en raros momentos culminantes cuando todo está en juego.

El secreto es que todo está siempre en juego. Mientras más presentes estemos en la práctica, más presente estaremos en competencia, en la sala de juntas, en el examen, en la mesa de operaciones, en el gran escenario. Si tenemos alguna esperanza de alcanzar la excelencia y mucho menos de mostrar lo que tenemos bajo presión, tenemos que estar preparados por un estilo de vida de refuerzo. La presencia debe ser como respirar.

Capítulo 16

Buscando la zona

¿Cómo puedo aprender a ingresar a la zona a voluntad, convertirla en una forma de vida?
¿Cómo puedo mantener mi concentración bajo presión, mantenerme sereno y con principios bajo fuego, superar la distracción? ¿Qué hago cuando mis emociones se descontrolan?

En la Parte I, conté la historia de mi carrera de ajedrez predominantemente en el marco del proceso de aprendizaje. Ahora me gustaría volver a examinar brevemente el arco de esos años desde la perspectiva del psicólogo del rendimiento. Recordemos que cuando era un niño, a veces me sumergía tanto en una posición de ajedrez que parecía que el mundo se desmoronaba. Nada existía excepto yo y mi jungla. En estos momentos, mi madre dice que parecía volverme un anciano, como si conociera este juego de otra vida, jugando durante horas con un enfoque tan intenso que pensó que su mano se quemaría si lo colocaba entre mis ojos y el tablero. Otros días me distraía, masticaba chicle, miraba a mi alrededor y sonreía a los espectadores en Washington Square Park. Fue al azar y mis pobres padres y el entrenador tuvieron que sentarse y tratar con lo que Josh apareció ese día.

Con el tiempo, cuando comencé a jugar torneos, tenía que ser más consistente y comencé a esforzarme más por concentrarme. Me senté en el tablero cuando quería caminar. Cuando mi humor era frívolo, lo chupé y trabajé más duro. Era un competidor intenso y nunca he sido alguien a quien renunciar a un objetivo. Como un lado divertido, mi hermana siempre precoz comenzó a divertirse con este aspecto de nunca dejar de fumar cuando tenía tres años y me dio cocos para abrir en las playas de las Bahamas. Pasaba horas destrozándome bajo el sol, negándome a darme por vencida hasta que ella bebía y masticaba. En mi vida escolástica ajedrecística casi siempre fui capaz de poner más energía en la lucha que mis oponentes. Si fue una batalla de voluntades, gané.

Cuando comencé a competir en torneos para adultos, mi energía y enfoque intensificados a veces funcionaban en mi contra. Si recuerdas el capítulo The Soft Zone, comencé a tener problemas con la música u otras distracciones que se quedaron atrapadas en mi mente. Inicialmente intenté alejarme del mundo, mantener todo en silencio, pero esto amplificó el ruido. Una canción aleatoria, espectadores susurrantes, sirenas distantes, relojes de ajedrez marcados, se apoderarían de mi cerebro hasta que el ajedrez se volviera casi imposible de jugar. Luego tuve el avance para pensar al ritmo de la canción, abrazar la distracción y encontrar un enfoque interno que podría existir sin importar el entorno externo. Durante años me entrené para lidiar con malas condiciones, utilícelas para mi beneficio.

Resulta que el próximo movimiento de mi vida pondría a prueba este entrenamiento en una escala mucho más grande. Cuando tenía quince años, la búsqueda de Bobby Fischer fue lanzada y mi vida se convirtió en Hollywood. De repente, estuve en los medios de comunicación y las luchas del mundo del ajedrez se vieron agravadas por las presiones adicionales sobre mis hombros. Cuando jugaba torneos, los fanáticos me rodeaban, las cámaras me seguían, otros jugadores bullían de celos.

Si hubiera sido más maduro, podría haber sido capaz de traducir mis experiencias juveniles con la música a esta forma más grande de distracción. Pero estaba desequilibrado y una vez más recurrí al uso de mi voluntad para bloquear todo. En lugar de rodar con el nuevo ambiente de mi vida, manejé las presiones al poner grandes cantidades de energía en cada juego de ajedrez.

Recuerdo dos momentos en particular cuando me convertí en un hombre poseído. Un juego fue un enfrentamiento crítico en el Campeonato Junior de los Estados Unidos contra el dotado emigrante rumano, el Gran Maestro Gabriel Schwartzman. El otro estaba en el Campeonato de EE. UU. En 1994, cuando me enfrenté a mi entrenador en ese momento, el Gran Maestro Gregory Kaidanov. En ambos juegos, lo que está en juego es alto, tanto profesional como emocionalmente. Yo era todo negocio y mi intensidad era un poco salvaje. Ambas luchas de cuatro horas pasaron en un abrir y cerrar de ojos. Nada más existió para mí. En un momento de nuestro enfrentamiento, mientras miraba los láseres en el tablero, abriéndome paso en la posición, Schwartzman se acercó a mi padre, que estaba en la audiencia y le dijo que nunca me había visto así, dijo. mi concentración era tan feroz que me daba miedo sentarme frente a mí. Contra Kaidanov, me sentí como un tigre en una jaula, hirviendo de energía cruda. Gané ambos juegos y jugué algunos de mis ajedrecistas más inspirados, pero lo que es interesante es que después estuve profundamente agotado y en ambos casos mi torneo se vino abajo. Me volé y no me quedó nada para el resto de las competiciones.

En resumen, yo era un desastre. Aprendí de niño cómo manejar la distracción en un momento dado, pero las distracciones más grandes de mi vida me estaban abrumando. En una situación aislada, pude superar los problemas, siempre he sido capaz de llevarlo al gran juego, pero el tipo de intensidad imprudente que esto requería me socavó. En un nivel alto, el mundo del ajedrez tiene muchos juegos grandes y en torneos largos y agotadores tienden a sucederse uno al otro, una y otra vez, durante días y semanas a la vez. Sabía cómo bloquear mis problemas en un sprint, pero en maratones me quedé sin gasolina. La consistencia se convirtió en un problema crítico. En los días que estaba inspirado, era imparable. Pero otros días jugaba mal al ajedrez. Había llegado el momento de que aprendiera la ciencia del rendimiento máximo a largo plazo, saludable y autosuficiente.

En el otoño de 1996, mi padre leyó sobre el psicólogo deportivo Jim Loehr, que dirigía un centro de capacitación de rendimiento llamado LGE en Orlando, Florida. LGE (recientemente rebautizado como Human Performance Institute) fue fundado por Loehr, el apreciado nutricionista deportivo Jack Groppel y el sensato entrenador físico Pat Etcheberry como un entorno en el que convergieron los aspectos físicos y mentales de la búsqueda de la excelencia.

Cuando entré por primera vez a LGE en diciembre de 1996, ya se estaba convirtiendo en la meca de los atletas que querían perfeccionar sus habilidades de rendimiento, profesionalizar sus patrones nutricionales, desarrollar rutinas de entrenamiento cotidianas sofisticadas para optimizar el crecimiento y equilibrar el público y el vida personal. Jugadores de tenis de talla mundial, golfistas, estrellas de la NFL y la NBA, atletas olímpicos, altos ejecutivos, equipos SWAT del FBI, básicamente cualquier tipo de artista de élite podría encontrarse en un día determinado entrenando en el gimnasio de alta tecnología, reuniéndose con psicólogos deportivos, o conversando entre ellos sobre las similitudes de sus experiencias.

Nunca olvidaré mi primera tarde en la sala de pesas de LGE. Estaba trabajando con un entrenador, haciéndome pruebas para determinar mi nivel exacto de condición física. Estaba usando músculos que nunca imaginé que existían, que superaban mis límites físicos mucho más de lo que hubiera sabido que era seguro o posible y me encantó. Esta fue mi primera exposición al entrenamiento físico a un nivel tan alto de profesionalismo y sofisticación como lo había estado condicionando mi mente durante tantos años. Ahí estaba, corriendo sobre una bicicleta estacionaria de alta tecnología, sudando una tormenta, conectada a todo tipo de monitores, cuando un tipo me dio una bofetada en la espalda. Me volteé para ver a Jim Harbaugh con una gran sonrisa en su rostro. En ese momento, Jim era el mariscal de campo estrella de los Indianapolis Colts. Siendo un gran admirador de los Jets, no siempre me había interesado por Jim, pero lo había visto jugar durante años y admiraba su feroz espíritu competitivo. Tenía un brazo como un cañón, era famoso por los regresos de último momento y era simplemente un atleta fabuloso. Me sorprendió cuando Jim me dijo que también era un ávido jugador de ajedrez y había seguido mi carrera durante mucho tiempo. Nos encontramos en una conversación sobre los paralelos psicológicos de la competencia de ajedrez de primer nivel y el quarterback en la NFL. Me sorprendió la cantidad de problemas con los que luchamos. Creo que esta conversación en el gimnasio de LGE fue mi primer indicio real de cuán universales son realmente las artes del aprendizaje y el rendimiento.

Los dos asuntos entrelazados que quería abordar en LGE eran la coherencia como competidor y mi complicada relación con el bagaje que había surgido con la búsqueda de Bobby Fischer. La primera vez que fui a Orlando poco después de cumplir veinte años, todavía era una intérprete bastante intuitiva, operaba a partir de una combinación natural de intensidad, experiencia digerida y manejo. Como lo describí anteriormente, cuando las cosas se pusieron difíciles, mi hábito era golpear el acelerador y expulsar a mi oponente y a mí mismo fuera del agua con un enfoque salvajemente enérgico. Esto fue claramente menos que un enfoque ideal a largo plazo.

El entrenador principal con el que trabajé en LGE fue un profundo psicólogo deportivo llamado Dave Striegel. Con el paso de los años, Dave y yo desarrollamos una relación cercana y hablamos frecuentemente por teléfono entre mis viajes a Orlando. A pesar de que surgieron muchas ideas valiosas de nuestros diálogos, tal vez la revelación más explosiva surgió de una pregunta inocente durante nuestra primera reunión.

Lo recuerdo claramente: después de unas horas de conversación en las que describí mi vida, mi carrera, mis problemas actuales, Dave se recostó, se rascó la cabeza y me preguntó si creía o no que la calidad de un proceso de pensamiento ajedrecístico era mayor si fue precedido por un período de relajación. Esta simple pregunta condujo a una revolución en mi enfoque del máximo rendimiento.

Esa noche, después de un largo día de sesiones reveladoras con Dave, Jim Loehr y Jack Groppe, me senté con mi computadora portátil y cuadernos de ajedrez y pasé unas horas mirando el año anterior de las competiciones. Durante los torneos de ajedrez, los jugadores anotan sus juegos a medida que avanzan. El tablero de ajedrez se ve como una cuadrícula, con rangos verticales que se ejecutan a-h de izquierda a derecha y los archivos horizontales que ejecutan 1-8, desde la perspectiva de blanco. Después de cada movimiento, un jugador de ajedrez escribirá, por ejemplo, Bg4 o Qh5, lo que significa que Bishop se mueve a g4 o Queen se mueve a h5. Por lo general, la notación se mantiene en una hoja con una copia de carbono debajo, que permite guardar los registros públicos y privados de todos los juegos de ajedrez. Durante varios años, al anotar mis juegos, también anoté cuánto tiempo pensaba en cada movimiento. Esto tenía el propósito de ayudarme a administrar mi uso del tiempo, pero después de mi primera sesión con Dave, también me condujo al descubrimiento de un patrón muy interesante. Mirando hacia atrás en mis juegos, vi que cuando jugaba bien, pensaba de dos a diez minutos. Cuando estaba fuera de mi juego, a veces caía en un cálculo profundo que duraba más de veinte minutos y este "pensamiento largo" a menudo conducía a una inexactitud. Lo que es más, si tuviera varias ideas largas seguidas, la calidad de mis decisiones tendía a deteriorarse.

A la mañana siguiente, Striegel y Loehr me contaron sobre su concepto de Estrés y recuperación. Los fisiólogos de LGE habían descubierto que en casi todas las disciplinas, una de las características más reveladoras de un intérprete dominante es el uso rutinario de los períodos de recuperación. Los jugadores que pueden relajarse en breves momentos de inactividad son casi siempre los que terminan llegando cuando el juego está en juego. Esta es la razón por la cual los eminentes tenistas de su época, como Ivan Lendl y Pete Sampras, tenían rutinas extrañamente predecibles de escoger serenamente sus raquetas entre puntos, ya sea que ganaron o perdieron el último intercambio, mientras sus rivales echaban humo por una mala decisión o dio un puñetazo de emoción. Considera a Tiger Woods, paseando a su próximo golpe, con un enfoque relajado en sus ojos. ¿Recuerdas a Michael Jordan sentado en el banco, con una toalla sobre los hombros, dejando que todo diera un descanso de dos minutos antes de regresar al juego? Jordan estaba completamente sereno en el banco a pesar de que los Bulls lo necesitaban desesperadamente en la cancha. Tuvo el mejor tiempo de recuperación de cualquier atleta que haya visto. Jim Harbaugh me contó sobre la primera vez que notó este patrón en sí mismo. Es un tipo apasionado y le gustaba enraizar en su defensa cuando estaban en el campo. Pero después de sus primeras sesiones en LGE notó una clara mejoría en su juego si se sentaba en la banca, relajado y ni siquiera miraba la serie ofensiva del otro equipo. Cuanto más podía dejar las cosas, más agudo era en el próximo viaje.

La idea de que no tenía que mantenerme en un estado de febril concentración cada segundo de un juego de ajedrez fue una gran liberación.

El cambio más inmediato que hice fue mi forma de manejar los juegos de ajedrez cuando no era mi turno de moverme. En vez de sentirme obligado a permanecer completamente enfocado en la posición de ajedrez mientras mi oponente pensaba, comencé a dejar que mi mente liberara algo de la tensión. Podría pensar sobre la posición de una manera más abstracta, o incluso podría alejarme del tablero y tomar un trago de agua o lavarme la cara. Cuando mi oponente hizo su movimiento, volvería al tablero con energía renovada. Inmediatamente comencé a notar mejoría en mi juego.

En los próximos meses, cuando me familiaricé más con las fluctuaciones cualitativas de mis procesos mentales, descubrí que si una persona pensaba en mí durante más de catorce minutos, a menudo se volvía repetitiva e imprecisa. Después de notar este patrón, aprendí a controlar la eficiencia de mi pensamiento. Si empezaba a fallar, soltaría todo por un momento, me recuperaría y luego volvería con una nueva pizarra. Ahora, cuando se enfrentan a posiciones de ajedrez difíciles, podría pensar durante treinta o cuarenta minutos en un nivel muy alto, porque mi concentración fue alimentada por pequeños respiradores.

En LGE, hicieron una ciencia de la recolección y liberación de intensidad y descubrieron que, independientemente de la disciplina, cuanto mejor nos recuperamos, mayor es el potencial que tenemos para soportar y realizar bajo estrés. Esa realización es un buen punto de partida. ¿Pero cómo aprendemos a soltar? Es mucho más fácil decirle a alguien que se relaje que hacerlo en la línea de tiro libre en el tiempo extra de los playoffs de la NBA o en los momentos previos a hacer una presentación que defina su carrera. Aquí es donde entra la conexión mente-cuerpo.

Los acondicionadores físicos de LGE me enseñaron a entrenar a intervalos cardiovasculares en una bicicleta estacionaria que tenía un monitor cardíaco. Me gustaría andar en bicicleta manteniendo mis RPM por encima de 100, a un nivel de resistencia que hizo que mi ritmo cardíaco fuera de 170 latidos por minuto después de diez minutos de esfuerzo. Luego bajaría el nivel de resistencia de la bicicleta y me iría fácil por un minuto; mi ritmo cardíaco volvería a 144 o así. Luego volvería a correr, a un nivel muy alto de resistencia y mi ritmo cardíaco llegaría a 170 nuevamente después de un minuto. Luego me iría fácil por otro minuto antes de correr de nuevo y así sucesivamente. Mi cuerpo y mi mente ondulaban entre el trabajo duro y la liberación. El tiempo de recuperación de mi corazón se acortó progresivamente a medida que continuaba entrenando de esta manera. Cuando entré en mejor condición, me tomó más trabajo aumentar mi frecuencia cardíaca y menos tiempo para bajar mi ritmo cardíaco durante el descanso: pronto mis intervalos de descanso fueron solo de cuarenta y cinco segundos y mi carrera de velocidad fue más larga.

Lo fascinante de este método de acondicionamiento físico es que después de unas pocas semanas noté una diferencia tangible en mi capacidad para relajarme y recuperarme entre los procesos de pensamiento arduos en un juego de ajedrez. En LGE descubrieron que existe una conexión fisiológica clara en lo que respecta a la recuperación: el entrenamiento de intervalo cardiovascular puede tener un profundo efecto en su capacidad de liberar rápidamente la tensión y recuperarse del agotamiento mental. Además, el enrojecimiento físico y la claridad mental están muy entrelazados.

Hubo más de una ocasión en que me levanté del tablero cuatro o cinco horas en un juego de ajedrez tremendamente tenso, caminé fuera de la sala de juego y corrí cincuenta yardas o seis tramos de escaleras. Luego regresaría, me lavaría la cara y me renovarí por completo.

Hasta el día de hoy, prácticamente cada elemento de mi entrenamiento físico gira en torno a una forma u otra de estrés y recuperación. Por ejemplo, durante los entrenamientos de pesas, los muchachos de LGE me enseñaron a controlar con precisión la cantidad de tiempo que dejo entre series, para que mis músculos tengan tiempo de sobra para recuperarse, pero aún así se les obliga a mejorar su tiempo de recuperación. Cuando comencé esta forma de entrenamiento por intervalos, si estaba haciendo 3 series de 15 repeticiones de press de banca, dejaba exactamente 45 segundos entre series. Si estuviera haciendo 3 series de 12 repeticiones con pesos más pesados, necesitaría 50 segundos entre series, si mis series fueran 10 repeticiones tomaría 55 segundos y si estuviera levantando pesas pesadas, en 3 series de 8 repeticiones, lo haría toma un minuto entre repeticiones. Esta es una buena referencia para un atleta promedio con quien trabajar. Con el tiempo, con un trabajo constante, los períodos de descanso pueden acortarse progresivamente incluso a medida que los músculos crecen y se ven afectados por sus límites saludables más amplios.

Con el paso de los años, he ido mejorando cada vez más al regresar del agotamiento mental y físico. Mientras que en mi carrera de ajedrecista la necesidad de un trabajo corporal tan intenso puede parecer extraño, en mi vida de artes marciales está claro como el día: el luchador que puede recuperarse en los treinta segundos entre rondas y en los intervalos irregulares entre partidos tendrá una gran ventaja sobre el tipo que aún resopla y resopla, mental o físicamente, desde la última batalla. En un nivel más dinámico, en Tai Chi Chuan, el poder marcial real surge de la explosión del vacío a la plenitud, o de lo suave a lo duro. Así que hay incontables momentos en los que liberaré toda la tensión durante una fracción de segundo en medio de una ráfaga marcial. En definitiva, con el entrenamiento incremental muy parecido a lo que describí en el capítulo Cómo hacer círculos más pequeños, el tiempo de recuperación puede ser casi instantáneo. Y una vez que el acto de recuperación esté en nuestra sangre, podremos acceder a él en las circunstancias más difíciles, convirtiéndonos en maestros de la creación de pequeños refugios para la renovación, incluso donde los observadores no puedan concebir tal ruptura.

En su entrenamiento de rendimiento, el primer paso para dominar la zona es practicar el flujo y reflujo del estrés y la recuperación. Esto debería implicar el entrenamiento por intervalos como lo he descrito anteriormente, en cualquier nivel de dificultad que sea apropiado para la edad y el condicionamiento físico del individuo. Esta formación podría, por supuesto, tomar muchas formas: ya he mencionado el trabajo en bicicleta y resistencia, pero digamos que disfrutas de nadar en una piscina. En lugar de simplemente nadar hasta que esté exhausto y luego dejar de fumar, hágase llegar a su límite saludable, luego recupérese por un minuto o dos y luego vuelva a empujarse. Crea un ritmo de intervalos como el que describí con mi bicicleta. Con la práctica, aumente la intensidad y la duración de su tiempo de sprint y gradualmente concentre los períodos de descanso; ¡ya está en camino!

Este mismo patrón se puede usar para correr, levantar pesas, entrenar artes marciales o practicar cualquier deporte que implique trabajo cardiovascular.

Si está interesado en mejorar realmente como intérprete, le sugiero que incorpore el ritmo del estrés y la recuperación en todos los aspectos de su vida. A decir verdad, esto es en lo que se basa mi enfoque completo de aprendizaje: romper las barreras artificiales entre nuestras diversas experiencias de vida, de modo que todos los momentos se enriquecen con un sentido de interconexión. Por lo tanto, si está leyendo un libro y pierde el enfoque, baje el libro, respire profundamente y retírelo con un ojo nuevo. Si está en el trabajo y se está quedando sin energía mental, tómese un descanso, lávese la cara y vuelva renovado. Sería una excelente idea dedicar algunos minutos al día a hacer una práctica de meditación simple en la que tu mente se reúne y se libera con el flujo y reflujo de tu aliento. Esto ayudará a conectar su entrenamiento de intervalo físico a las arenas mentales. Si disfruta de la experiencia, aumente gradualmente su resistencia mental y dedique más tiempo a ello. Cuando se practica correctamente, el Tai Chi Chuan, el yoga o muchas formas de meditación sentada pueden ser excelentes vehículos para este trabajo.

A medida que mejoramos y liberamos la tensión y volvemos con un tanque lleno de gasolina en nuestras actividades cotidianas, tanto físicas como mentales, ganaremos confianza en nuestras capacidades para movernos hacia adelante y hacia atrás entre la concentración, el flujo de adrenalina, el esfuerzo físico (cualquier tipo de estrés) y relajación. No puedo decirte cuán liberador es saber que la relajación está a un parpadeo de la plena conciencia. Además de aumentar tu capacidad de recuperación psicológica y física, esto abre nuevas y maravillosas posibilidades. Por un lado, ahora que su mente consciente es libre de tomar pequeños descansos, se deleitará con las oleadas de creatividad que surgirán de su inconsciente. Te volverás más sintonizado con tu intuición y lentamente te volverás más y más fiel a ti mismo estilísticamente. La mente inconsciente es una herramienta poderosa y aprender a relajarse bajo presión es un primer paso clave para aprovechar su potencial.

El trabajo de intervalo es un componente fundamental para convertirse en un intérprete constante a largo plazo. Si pasas unos meses practicando el estrés y la recuperación en tu vida diaria, establecerás la base fisiológica para convertirte en un jugador resistente y resistente. El siguiente paso es crear su activador para la zona.

Capítulo 17

Construyendo tu disparador

Uno de los obstáculos más grandes para liberar la tensión durante las pausas de la competencia intensa o en cualquier otro tipo de entorno desafiante es el temor de si podremos recuperarlo. Si enfocarse es impredecible, ¿cómo podemos renunciar a nuestro enfoque una vez que finalmente lo tenemos? El condicionamiento a esta inseguridad comienza joven. Cuando somos niños, los padres y maestros nos pueden decir que nos "concentremos" y luego nos regañan si miramos hacia las estrellas. De modo que el niño aprende a asociarse sin centrarse en ser "malo". El resultado es que nos concentramos con todo lo que tenemos hasta que no podemos resistir la presión y tener una crisis. Mientras más tarde en mi carrera, a veces me volvía loco con intensidad durante un juego, en mis primeros torneos de ajedrez escolásticos mi papá y yo éramos muy hábiles en conservar mi energía. La mayoría de mis jóvenes rivales tenían entrenadores que trataban los torneos como un campamento militar. Los maestros y padres harían que los niños analizaran sus juegos ampliamente entre rondas, tratando de sacar una lección de ajedrez de cada momento, mientras que yo estaría afuera teniendo una oportunidad con mi padre o tomando una siesta. Quizás no es accidental que tendiera a aumentar al final de los torneos. Mi pop es un tipo inteligente.

Esta tendencia de los competidores a agotarse entre rondas de torneos es sorprendentemente amplia y muy autodestructiva. Cada vez que visito los eventos de ajedrez escolar hoy, veo a los entrenadores tratando de hacerse sentir útiles o presumiendo ante los padres, enseñándoles a los alumnos largas lecciones técnicas inmediatamente después de un juego de dos horas y una hora antes de la siguiente ronda. Deja que el niño descanse! El consumo de combustible es mucho más importante que el ajeteo de último momento y en un nivel superior, la capacidad de recuperación será fundamental. En los torneos largos de ajedrez que pueden durar más de dos semanas, uno de los factores más decisivos es la capacidad de un competidor para dormir por la noche. Incluso los Grandes Maestros más fuertes necesitan su energía para pasar en la recta final.

En el mundo de las artes marciales, este tema también es crítico. La capacidad de esperar durante horas sin explotar con tensión o perder su ventaja es a menudo lo que separa a los mejores luchadores antes de que pisen el ring. Los grandes torneos implican mucho tiempo de inactividad entre partidos. Algunos combatientes se mantienen en un estado de alerta febril, siempre listos para la acción por temor a que su momento llegue y no estarán preparados. Los competidores más experimentados se relajan, escuchan los auriculares y duermen la siesta. No se queman a través de sus tanques antes de pisar las esteras.

Este fenómeno no es exclusivo de los campos que he elegido. No vivimos dentro de un guión de Hollywood donde el crescendo entra en erupción justo cuando lo deseamos y la mayoría de las veces los momentos culminantes en nuestras vidas seguirán muchas horas, días, semanas o años monótonos, normales y poco climáticos. Entonces, ¿cómo mejoramos cuando surge repentinamente nuestro momento?

Mi respuesta es redefinir la pregunta. No solo debemos ser buenos para esperar, debemos amarlo. Porque esperar no está esperando, es la vida. Demasiados de nosotros vivimos sin comprometer nuestras mentes, esperando el momento en que nuestras vidas reales comiencen. Los años pasan en aburrimiento, pero eso está bien porque cuando nuestro verdadero amor se presente, o descubramos nuestra verdadera vocación, comenzaremos. Por supuesto, la triste verdad es que si no estamos presentes en el momento, nuestro verdadero amor podría ir y venir y ni siquiera nos daríamos cuenta. Y nos habremos convertido en alguien más que tú o yo que podríamos abrazarlo. Creo que una apreciación de la simplicidad, de lo cotidiano -la capacidad de sumergirse profundamente en lo banal y descubrir la riqueza escondida de la vida- es donde emerge el éxito y mucho menos la felicidad.

En esta línea, cuando se considera la cuestión del estado del rendimiento, es importante evitar centrarse en los raros momentos culminantes de un caos competitivo de alto riesgo. Si te metes en un frenesí anticipando el momento que decidirá tu destino, cuando llegue, estarás sobreexigido por la emoción y la tensión. Para tener éxito en el momento crucial, necesita integrar ciertos patrones saludables en su vida cotidiana para que sean completamente naturales para usted cuando la presión está activa. El verdadero poder del crecimiento incremental se produce cuando realmente somos como el agua, esculpiendo piedra constantemente. Seguimos fluyendo cuando todo está en juego.

En los últimos años he dado muchas charlas sobre psicología del rendimiento. Al comienzo de un evento en Los Ángeles hace unos años, un gran productor de Smith Barney se me acercó, lo llamé Dennis, dijo que tenía problemas para acceder a un buen estado de rendimiento y que a menudo se distraía en reuniones importantes o en un plazo límite. Me pidió consejo sobre cómo averiguar cuál era su "botón caliente". Dennis sabía que algunos atletas profesionales tienen rutinas que constantemente los ponen en un buen estado de ánimo antes de la competencia. Simplemente no pudo encontrar la rutina correcta. No importaba lo mucho que intentara descubrir la canción perfecta, la técnica de meditación, el ejercicio de estiramiento o el patrón de alimentación, simplemente no podía hacerlo funcionar. Idealmente, Dennis dijo que le gustaría tener una canción que lo deslizara a la zona. ¿Qué debe hacer?

Este es un problema que he visto en muchos intérpretes inconsistentes. Están frustrados y confundidos tratando de encontrar un catalizador inspirador para el máximo rendimiento, como si la herramienta de motivación perfecta se cierne en el cosmos esperando el descubrimiento. Mi método es trabajar hacia atrás y crear el disparador. Le pregunté a Dennis cuando se sentía más cercano al enfoque sereno en su vida. Pensó por un momento y me dijo que fue cuando jugó a atrapar a su hijo de doce años, Jack. Cayó en un estado feliz cuando lanzó una pelota de béisbol con su niño y parecía que no existía nada más en el mundo. Jugaron a atrapar virtualmente todos los días y Jack parecía amarlo tanto como su padre. Perfecto.

He observado que prácticamente todas las personas tienen una o dos actividades que los mueven de esta manera, pero por lo general los descartan como "solo tomarse un descanso". ¡Si supieran lo valiosos que podrían ser sus descansos! Permítanme enfatizar que no importa cuál sea su actividad serena.

Ya sea que te sientas más relajado y concentrado mientras tomas un baño, trotas, nadas, escuchas música clásica o cantas en la ducha, cualquier actividad de este tipo puede reemplazar la captura de Dennis con su hijo.

El siguiente paso fue crear una rutina de cuatro o cinco pasos. Dennis ya había mencionado música, meditación, estiramiento y comida. Sugerí que una hora antes de la próxima vez que jugase a atrapar a su hijo, Dennis debería comer algo ligero. Nos decidimos por una mezcla de fruta y batido de soja que le gustaba hacer en su cocina. Luego iría a una habitación silenciosa y haría un ejercicio de respiración de quince minutos que había aprendido unos años antes. Era una técnica de meditación simple en la que él seguía su respiración. Cuando notó que su mente vagabundeaba, simplemente soltó el pensamiento como una nube deslizándose y recuperó el aliento. Para los principiantes, esta meditación puede parecer frustrante porque se dan cuenta de que sus mentes corren por todos lados y sienten que lo están haciendo mal; Pero ese no es el caso. El regreso a la respiración es la clave de esta forma de meditación. No hay nada que hacer mal o bien, simplemente estar con la respiración, soltar tus pensamientos cuando los notas y volver a respirar. Recomiendo esas técnicas. El regreso a la respiración no solo es un destello de la zona, un momento de presencia sin distracciones, sino que el flujo y reflujo de la experiencia es otra forma de entrenamiento de estrés y recuperación. Finalmente, si no hay nada en su vida que se sienta sereno, la meditación es el pasatiempo perfecto para ayudarlo a descubrir un punto de partida en su búsqueda de una rutina personalizada.

Dennis ha comido algo ligero y ha hecho algunos ejercicios de respiración. Después de estos veinticinco minutos, el siguiente paso sería una rutina de estiramiento de diez minutos de sus días de fútbol en la escuela secundaria. Le pregunté a Dennis qué tipo de música escuchaba. Tenía un sabor ecléctico, todo, desde Metallica a Bob Dylan a clásico. Le dije que también amaba a Bob Dylan. Nos decidimos por "Dama de ojos tristes de las Tierras Bajas", una canción hermosa, suave y larga de Dylan; pero realmente cualquier música habría funcionado, dependiendo de las preferencias del individuo. Después de escuchar la canción, Dennis atraparía a su hijo y saldrían afuera y jugarían al béisbol como lo hacían todos los días. Le dije a Dennis que tratara la captura como cualquier otra captura, solo para divertirse.

Entonces creamos la siguiente rutina:

Coma un refrigerio consistente ligero durante 10 minutos

15 minutos de meditación

10 minutos de estiramiento

10 minutos de escuchar a Bob Dylan

Jugar a la pelota

Durante aproximadamente un mes, Dennis pasó por su rutina todos los días antes de jugar a atrapar a su hijo. Cada paso de la rutina era natural para él y jugar a la pelota siempre era una alegría, por lo que no había tensión en la experiencia.

El siguiente paso en el proceso es el crítico: después de haber internalizado completamente su rutina, le sugerí que lo haga la mañana antes de ir a una reunión importante. Así que Dennis trasplantó su rutina de un preludio a jugar a atrapar a su hijo con un preludio al trabajo. Él lo hizo y regresó delirando que se encontraba en un estado totalmente sereno en lo que normalmente era un ambiente estresante. No tuvo problemas para estar completamente presente durante toda la reunión.

El punto de este sistema para crear su propio disparador es que se forma una conexión fisiológica entre la rutina y la actividad que precede. Dennis siempre estaba presente cuando jugaba a la pelota con su hijo, así que todo lo que teníamos que hacer era establecer una rutina que se relacionara con ese estado de ánimo (claramente no hubiera sido práctico para Dennis remolcar a Jack por todas partes). Una vez que la rutina se internaliza, se puede utilizar antes de cualquier actividad y surgirá un estado de ánimo similar. Permítanme enfatizar que su rutina personal debe estar determinada por sus gustos individuales. Si Dennis así lo hubiera elegido, podría haber hecho volteretas, saltos mortales, gritar al viento y luego tomar un baño antes de jugar a atrapar a su hijo y con el tiempo esas actividades se relacionarían fisiológicamente con el mismo estado de ánimo. Tiendo a preferir una rutina como la de Dennis, porque es relativamente portátil y parece más propicia para una presencia suave, pero para cada uno la suya.

He utilizado rutinas antes de las competiciones durante los últimos diez años de mi vida. En los torneos de ajedrez, meditaba durante una hora mientras escuchaba una cinta que me tranquilizaba y luego me iba a la guerra. Cuando comencé a competir en las artes marciales ya sabía cómo obtener un estado de máximo rendimiento bajo presión y tenía pocos problemas para lidiar con oponentes con menos experiencia competitiva. Entonces encontré un nuevo problema.

En noviembre de 2000 viajé a Taiwán para competir en mi primer Campeonato mundial de manos push. Nunca había asistido a un torneo internacional de artes marciales y me impresionaron los entusiastas que cantaban en las gradas y la elaborada ceremonia de apertura tradicional en la que miles de competidores marcharon con las banderas de sus países ondeando arriba. Se representaron más de cincuenta naciones, cada una con un estilo de entrenamiento único. Mientras veía calentarse a los demás competidores, quedé impresionado por su atletismo y dominio evidente. La sensación extraña del entorno parecía aumentar la amenaza de mis oponentes. Me sentía desequilibrado, así que entré en mi rutina, que en ese momento era un ejercicio de visualización de treinta minutos. Salí de eso con muchas ganas de irme. Eran las 9:00 a.m., se suponía que debía tener uno de los primeros partidos y estaba listo para rodar. Entonces comenzó la espera.

El reloj pasó las 10:00, luego las 11:00. No hablé el idioma y nadie me diría cuándo estaba programado para competir. Había oído que mi oponente era una estrella taiwanesa, pero no tenía idea de cómo era. Tenía hambre, pero no había comida disponible en la arena y mis compañeros y yo teníamos la impresión de que todos los partidos de la primera ronda serían temprano en la mañana, así que no trajimos meriendas, gran error.

Me habían informado que los concursantes serían anunciados por el altavoz cinco minutos antes de que comenzara el partido y si no aparecían inmediatamente, perderían por la pérdida. Así que tuve que pasar horas, hambriento, listo para seguir inmediatamente por temor a irme a comer algo y ser expulsado del torneo.

Finalmente, al mediodía, se anunció una ruptura en la acción. Se sirvieron loncheras a todos los competidores. A las 12:15 me dieron un plato grasoso de arroz frito con pato y pato. Lejos de ser ideal por el momento, pero me moría de hambre y no tenía otra opción. Así que comí. A las 12:30 se anunció que debía informar inmediatamente a la mesa de los jueces. Me informaron que mi partida estaba comenzando de inmediato. Mi oponente ya estaba calentado, sudando y claramente había sabido la naturaleza exacta del calendario del torneo. Estaba desconcertado, sin preparación y tenía el estómago lleno de comida grasosa. Me destruyeron Ni siquiera estaba cerca. Fue un poco de consuelo ver a mi oponente dominar el torneo y ganar dos Campeonatos Mundiales consecutivos, pero odiaba el hecho de que había viajado hasta Taiwán y ni siquiera me había dado la oportunidad de competir. Se requirieron algunos ajustes serios.

Primero que nada, el lado nutricional de esta historia es muy importante. No debería haber confiado en el calendario publicado y debería haber tenido algo para sostenerme durante la espera, sin importar cuánto duró. Aprendí de Jack Groppe en LGE a comer cinco almendras cada cuarenta y cinco minutos durante un largo juego de ajedrez, para mantenerme en un estado constante de alerta y fortaleza. En los torneos de artes marciales, ahora tiendo a picar barras Clif, plátanos y batidos de proteínas siempre que sea necesario. O, si sé que tengo al menos una hora, podría comer un trozo de pollo o pavo. Solo tú conoces tu propio cuerpo, pero la clave de la nutrición en entornos impredecibles como los torneos taiwaneses de artes marciales es estar siempre preparado para el esfuerzo al ser alimentado, pero nunca tener un estómago demasiado lleno y, por lo tanto, embotar los sentidos.

La lección nutricional es fácil: fui descuidado y pagué por ello. Pero surgió una pregunta mucho más seria: ¿de qué sirve una rutina de treinta o cuarenta y cinco minutos si solo tienes minutos o segundos de advertencia antes del gran evento? En la vida, después de todo, las cosas no siempre salen según el cronograma. Idealmente, deberíamos poder hacer clic en la zona en cualquier momento. Aquí es donde entra mi sistema para condensar la rutina.

Volvamos a Dennis. Donde lo dejamos, su rutina fue la siguiente:

Coma un refrigerio consistente ligero durante diez minutos

15 minutos de meditación

10 minutos de estiramiento

10 minutos de escuchar a Bob Dylan

Ya había aprendido a exportar esta rutina de jugar a atrapar a su hijo Jack y ahora podría pasar por los cuatro pasos antes de las reuniones de negocios o cualquier otro evento estresante y estar en un gran estado de ánimo en todo momento. Dennis amaba los resultados y ahora hacía su rutina antes de cada reunión.

Se había tomado la tarea de programar eventos importantes inmediatamente después del almuerzo, por lo que tuvo un tiempo a solas para prepararse. Se sentía genial, era más productivo y amaba la energía fresca con la que estaba abordando cualquier cosa que le pusiera a su mente (y rutina). Eso ya es bastante bueno.

El siguiente paso del proceso es modificar gradualmente la rutina para que sea lo suficientemente similar como para tener el mismo efecto fisiológico, pero ligeramente diferente para hacer que el "desencadenante" sea de menor mantenimiento y más flexible. La clave es hacer los cambios gradualmente, lentamente, por lo que hay más similitud que diferencia de la última versión de la rutina. De esta manera, el cuerpo y la mente tienen la misma reacción fisiológica, incluso si la preparación es un poco más corta.

Dennis comenzó a hacer su rutina todos los días antes del trabajo, la única diferencia era que comería un desayuno más grande que el refrigerio ligero y escucharía a Dylan durante su corto viaje a la oficina. Los pasos dos y tres tuvieron lugar en casa, después del desayuno, como se planeó originalmente. Todo estaba yendo maravillosamente.

Luego, durante unos días, Dennis meditó durante doce minutos en lugar de quince. Él todavía salió en el mismo gran estado de ánimo. Luego se estiró durante ocho minutos, en lugar de diez. La misma presencia. Luego cambió el orden del estiramiento y la meditación. No hay problema. Con el tiempo, de manera lenta pero segura, Dennis condensó su rutina de estiramiento y meditación en solo unos pocos minutos. Luego escucharía a Bob Dylan y estaría listo para rodar. Si no tenía hambre, podría prescindir de la merienda. Su rutina se había condensado a alrededor de doce minutos y era más potente que nunca. Dennis lo dejó así porque amaba tanto a Dylan, pero el siguiente paso habría sido escuchar cada vez menos música, hasta que solo tuviera que pensar en la melodía para hacer clic en la zona. Este proceso es sistemático, directo y está enraizado en el más estable de todos los principios: crecimiento incremental.

En cuanto a mí, los movimientos meditativos de Tai Chi se convirtieron en mi rutina. Todos los días, antes de entrenar en mi dojo, tomamos aproximadamente seis minutos y "cumplimos con la forma". Luego comenzó la clase Push Hands y varios de los mejores estudiantes participaron con la misma intensidad con la que abordaríamos la competencia. Aprendí prácticamente todo lo que sé sobre Tai Chi de mis años de entrenamiento en ese estudio en la calle 23. No hay un lugar más pacífico y energizante para mí. Así que, además de los beneficios independientes de la meditación de Tai Chi, mi cuerpo y mi mente aprendieron a conectar la forma con mi estado de máximo rendimiento porque siempre hice la forma antes de entrenar en mi entorno más inspirador.

Pero no lo dejé así. Aprendí que los torneos de artes marciales son, en todo caso, impredecibles. No siempre tenemos cinco minutos de paz y tranquilidad antes de ir a la batalla. Después de mi experiencia desconcertante en el Campeonato Mundial 2000, pasé varios meses acortando la cantidad de preparación que necesitaba para estar preparado para el momento. La esencia de los movimientos de meditación del Tai Chi es la continua reunión y liberación del cuerpo y la mente a medida que el practicante fluye a través de las diversas posturas marciales. Al inhalar, mi mente cobra vida y visualizo la energía de mis pies en mis dedos.

Cuando exhalo, la mente se relaja, el cuerpo se desenergiza, suelta, termina y se prepara para la próxima inflación. En esencia, si ignoras las fortalezas concretas de las distintas posturas, la meditación de Tai Chi es la práctica del flujo y reflujo, el cambio suave y duro, yin y yang. Entonces, en teoría, debería ser capaz de condensar la práctica a su esencia.

Incrementalmente, empecé a acortar la cantidad de forma que hice antes de comenzar mi entrenamiento. Hice un poco menos que toda la forma, luego 3/4 de ella, 1/2, 1/4. En el transcurso de muchos meses, utilizando el enfoque incremental de pequeños cambios, me entrené para estar completamente preparado después de una inhalación y liberación profunda. También aprendí a hacer la forma en mi mente sin moverme en absoluto. La visualización resultó casi tan poderosa como la realidad. Esta idea no deja de tener precedentes: recuerde los *números para dejar números, forma para salir de la forma* y las discusiones sobre *Hacer círculos más pequeños* en la Parte II. En un nivel alto, los principios pueden internalizarse hasta el punto de que son apenas reconocibles incluso para los observadores más hábiles.

Ahora manejo la imprevisibilidad de los torneos de artes marciales con facilidad. De hecho, cuanto más adverso sea el entorno, mejor me siento, porque sé que mis oponentes no lidiarán con el caos tan bien como yo lo haré. Cuando llego a la sala del torneo, tengo un sentido aproximado de cuándo comenzarán las cosas. Luego hago la forma de Tai Chi un par de veces, por lo que mi cuerpo está suelto y fluido. Me relajo, como poco a poco, así que estoy listo en cualquier momento. Si llaman mi nombre y dicen que debo informar de inmediato, realizo la mayor o la menor rutina posible y estoy listo para irme. No hay problema. Lo ideal para cualquier intérprete es la flexibilidad. Si tiene condiciones óptimas, siempre es bueno tomarse su tiempo y pasar por una rutina extendida. Si las cosas están menos organizadas, prepárate con un estado mental flexible y una rutina condensada.

Por supuesto, las ventajas de tal práctica de condensación se extienden mucho más allá de las arenas profesionales o competitivas. Si maneja su automóvil, cruza la calle o realiza cualquier otra actividad mundana y de repente se enfrenta a una situación potencialmente peligrosa, si está capacitado para desempeñarse de manera óptima en cualquier momento, puede salir ileso de una situación espeluznante. Pero mucho más crítico que estas raras explosiones climáticas, creo que este tipo de práctica de condensación puede hacer maravillas para elevar nuestra calidad de vida. Una vez que una inhalación simple puede desencadenar un estado de gran alerta, nuestra conciencia de momento a momento se vuelve maravillosa, como la de alguien medio ciego que se pone gafas por primera vez. Vemos más mientras caminamos por la calle. Lo cotidiano se vuelve exquisitamente hermoso. La noción de aburrimiento se vuelve extraña y absurda a medida que nos empapamos naturalmente en las sutiles sutilezas de lo "banal". Todas las experiencias se entrelazan con nuestra nueva visión y luego comienzan a surgir nuevas conexiones. El agua de lluvia que fluye en el pavimento de la ciudad le enseñará a un pianista cómo fluir. Una hoja que se desliza fácilmente con el viento le enseñará a un controlador cómo soltarla. Un gato doméstico me enseñará cómo moverme. Todos los momentos se convierten en cada momento.

Este libro trata sobre el aprendizaje y el rendimiento, pero también se trata de mi vida.
La presencia me ha enseñado a vivir.

Capítulo 18

Hacer sandalias

Para caminar por un camino espinoso, podemos cubrir cada centímetro con cuero o podemos hacer sandalias.

Enfado. Miedo. Desesperación. Emoción. Felicidad. Desesperación. Esperanza. Las emociones son parte de nuestras vidas. Seríamos tontos negar un elemento tan rico de la experiencia humana. Pero, cuando nuestras emociones nos abruman, podemos volvernos descuidados. Si el miedo nos reduce a llorar, es posible que no actuemos eficazmente en una situación realmente peligrosa. Si nos enojamos cuando alguien nos cruza, podemos tomar decisiones que lamentemos. Si nos ponemos mareados cuando las cosas están mejorando, es probable que cometamos algunos errores descuidados que vuelvan nuestra buena situación al revés.

Los competidores tienen diferentes formas de acercarse a sus emociones en el fragor de la batalla. Muchos sienten que sus movimientos naturales son irreprimibles o no consideran la cuestión por completo. Estos no son enfoques ideales; si no pensamos en el problema, es probable que seremos controlados por nuestras pasiones. Hay artistas que reconocen el potencial disruptivo de las emociones y tratan de apagarlas, se vuelven frías, desapegadas, férreas. Para algunas personalidades, esto podría funcionar, aunque en mi opinión la negación tiende a derretirse cuando la presión se vuelve feroz. Luego están los intérpretes de élite que usan la emoción, observan su momento y luego canalizan todo hacia un enfoque más profundo que genera una creatividad de sabor único. Este es un enfoque interesante y flexible basado en la flexibilidad y la sutil conciencia introspectiva. En lugar de ser intimidados o negar su inconsciente, estos jugadores dejan que sus movimientos internos den sabor a sus fuegos.

Con el paso de los años, en diversas etapas de mi desarrollo, me encontré en todo este espectro. Con el tiempo, he llegado a creer que este último estilo, arraigado en mis nociones de *The Soft Zone* y *The Internal Solution*, es un potente punto de partida para un enfoque único del rendimiento. En este capítulo, me centraré en una de las emociones más decisivas, una que puede hacer o deshacer a un competidor: la ira. Al entrar en esta discusión, tenga en cuenta los tres pasos que describí como críticos para el rendimiento autosuficiente y flexible. Primero, aprendemos a fluir con distracción, como esa brizna de hierba doblada al viento. Luego aprendemos a utilizar la distracción, inspirándonos con lo que inicialmente nos habría echado de nuestros juegos. Finalmente, aprendemos a recrear internamente las configuraciones inspiradoras. Aprendemos a hacer sandalias.

Mi propia experiencia con la ira en la competencia comenzó con ser sacudido por un rival mío al que mencioné en la Parte I del libro. Este niño era un jugador ruso de gran talento que inmigró a los Estados Unidos cuando teníamos quince años. Inmediatamente, él y yo fuimos los dos mejores jugadores jóvenes del país. Boris sabía cómo presionar mis botones. No estaba controlado por ninguna noción de etiqueta de la competencia o incluso por las reglas. Él haría todo lo posible para ganar y algunas veces haría cosas tan lejanas al comportamiento ajedrecístico normal que me quedé totalmente desconcertado. Considera la hilaridad de este momento.

Estamos en el Campeonato Junior de EE. UU., Última ronda, jugando por el título. Tengo cuatro o cinco minutos en un proceso de pensamiento profundo. Esta es la posición crítica. Las ideas se están uniendo, me estoy acercando a una solución y de repente Boris me patea debajo de la mesa, dos o tres veces, con fuerza. Boris estudió karate y sé que le gustaba patear cosas, pero esto era ridículo.

Hubo muchas ocasiones en que Boris me golpeó debajo de la mesa durante los momentos críticos de nuestros juegos, pero, por supuesto, no todas sus tácticas eran demasiado exageradas. Sacudía la tabla, se aclaraba la garganta en la cara cinco o seis veces por minuto, daba golpecitos sobre la mesa mientras trataba de pensar o hablaba sobre el puesto en ruso con su entrenador. La reacción estándar a tales momentos es ir a decirle al árbitro lo que está sucediendo. El problema es que cuando esto ocurra, Boris fingiría inocencia, insistiría en el ruso y en el inglés que no tenía ni idea de lo que estaba hablando y el árbitro no tendría nada que ver. Incluso si Boris fue reprendido, él había logrado sacar mi mente de la posición. Él estaba ganando la batalla psicológica.

Descubrí que la indiferencia de Boris por el espíritu deportivo era exasperante. La gente como él lastima el juego que amo. Mencioné en la Parte I que ambos viajamos a un campeonato mundial en la India para representar a los Estados Unidos y varios equipos presentaron protestas formales contra el equipo estadounidense porque él y su entrenador fueron flagrantemente haciendo trampa durante todo el evento. Toda la situación me puso enfermo. El problema es que también me enojó.

Una y otra vez, en los momentos críticos de nuestros juegos, Boris sacaba algún truco sucio y me irritaba y cometía un error. Para su crédito, Boris sabía cómo meterse en mi cabeza. Cuando era adolescente, la ira nubló mi visión y Boris me jugó como un tambor. Después de perderle un par de juegos, me di cuenta de que la justa indignación no me llevaría a ninguna parte. Decidí bloquear mi ira. Cuando Boris tocó las piezas, respiré hondo. Cuando habló sobre el puesto con su entrenador, solo jugué sabiendo que tendría que vencerlos a ambos. Cuando Boris sacudió el tablero, lo ignoré. Esto podría haber parecido una buena estrategia, pero el problema con este enfoque es que Boris no tenía un límite. Él estaba perfectamente contento con escalar la situación (por ejemplo, con combinaciones de patadas en las piernas) y eventualmente me cabreaba y sufría una crisis. Me tomó un tiempo darme cuenta de que bloquear las emociones naturales no era la solución. Tuve que aprender a usar mi momento de forma orgánica. En lugar de ser rechazado o negar mi irritación, de alguna manera tuve que canalizarlo hacia un profundo estado de concentración. No fue hasta mi carrera en artes marciales que realmente aprendí cómo hacer esto.

Tomó trabajo. La primera vez que surgió este problema en mi vida competitiva de artes marciales fue en la final de mi primer Campeonato Nacional de Manos a Pulso de Tai Chi Chuan en noviembre de 2000. Estuve en el torneo hasta el momento y estuve a la cabeza en este partido hasta que mi oponente me dio un cabezazo en la nariz, lo cual es descaradamente ilegal. El árbitro no lo vio y el juego continuó. Las reglas de este torneo en particular fueron que los puntos se anotaron cuando alguien estaba desequilibrado y lanzado al aire, en el suelo o fuera de un gran anillo. No se permitieron golpes en el cuello, la cabeza o la ingle.

Alrededor de quince segundos después, me golpeó la cabeza de nuevo, con más fuerza y una oleada salvaje de ira voló a través de mi cuerpo hacia mis ojos. La prisa de sangre en los ojos que viene con un fuerte golpe en la nariz es, creo, de donde viene la expresión "ver rojo". Vi rojo y perdí el control durante unos diez segundos. En el video, parece que mi estilo metódico de alguna manera se transformó en una locura alcista. Era demasiado agresivo, desequilibrado y completamente vulnerable; literalmente, estaba completamente cegado por la ira. Casi pierdo a los Nacionales en esos momentos, pero afortunadamente volví en sí y pude ganar el partido. Una debilidad mía fue expuesta y afortunadamente no tuve que perder para aprender.

Esta experiencia me molestó en varios niveles. Existe el ángulo competitivo, pero para mí también estaba en juego una idea mucho más importante. Mi relación con las artes marciales está arraigada en la no violencia. No me meto en peleas. No quiero lastimar a nadie. Creo que nuestro mundo se está destruyendo a sí mismo con un ciclo de violencia engendrando violencia y no quiero participar en ese ciclo. Primero me involucré con el Tai Chi Chuan como un movimiento de alejamiento del ego, lejos de la lucha. Me atrajo la experiencia de la armonía y la interconexión que se sentía como un contrapunto al mundo del ajedrez del perro-come-perro. A medida que profundizaba en el lado marcial del Tai Chi y más tarde en el arte del agarre brasileño Jiu Jitsu, esta armonía interna se veía continuamente. Para algunos esto puede parecer una contradicción: ¿por qué entrar en un ring de artes marciales si no quieres pelear? Mi relación personal con esta pregunta implica un cultivo interno continuo. Es fácil hablar de no violencia cuando estoy en un jardín de flores. El verdadero desafío interno es mantener esa perspectiva fundamental frente a la hostilidad, la agresión y el dolor. El siguiente paso en mi proceso de crecimiento sería mantenerme fiel a mí mismo en condiciones cada vez más difíciles.

Durante el año que siguió a este incidente en los Nacionales, me dediqué a mantenerme fiel a los principios cuando peleaba con pelotas de punta. Busqué jugadores sucios y fui mejorando cada vez más para mantenerme fresco cuando se salieron de control. Hubo un par de muchachos en particular que me fueron muy útiles en este entrenamiento. Estoy seguro de que recuerdas a Evan, el gran compañero del capítulo de Inversión en pérdidas, que solía tirarme contra la pared. Él no era un mal tipo, pero siempre me empujó al límite con su agresión. Gran parte de nuestro entrenamiento se llevó a cabo durante este período de tiempo.

Había otro tipo al que llamaré Frank, que era mucho más el artículo genuino. Había sido un gran competidor de Push Hands durante varios años y no le gustaba perder. Cuando estaba teniendo problemas, se ensuciaba. Él hizo sus propias reglas. Su método particular de elección fue atacar el cuello. En Push Hands, el área del objetivo es desde los hombros hasta la cintura. Los ataques con las manos desnudas en el cuello pueden ser bastante peligrosos y es una etiqueta de entrenamiento normal no apuntar al cuello en absoluto. Pero cada vez que Frank se sentía amenazado o inestable, comenzaba a golpear con los dedos la manzana de Adán. Tuve una o dos experiencias desagradables con Frank haciéndolo cuando era un principiante, mucho antes de la escena nacional de cabezazos. No me gustó su vibra, sentí que estaba fuera de control y en su mayor parte evité entrenar con él.

Ahora eso cambió. Tenía un problema para trabajar y Frank sería el compañero de entrenamiento ideal. El primer paso que tuve que hacer fue reconocer que el problema era mío, no de Frank. Siempre habrá monstruos en el mundo y tuve que aprender a lidiar con ellos con la cabeza fría. Enojarse no me ayudaría en nada en la vida.

Una vez que comencé a entrenar con Frank otra vez, rápidamente me di cuenta de que la razón por la que me enojaba cuando iba detrás de mi cuello era porque tenía miedo. No sabía cómo manejarlo y pensé que me lastimaría. Estaba jugando fuera de las reglas, por lo que un mecanismo de defensa natural mío fue la ira y la justa indignación. Al igual que con Boris. Entonces, primero lo primero: tuve que aprender a lidiar con los ataques de cuello. Hubo un período de meses en el que pedí a algunos de mis socios de entrenamiento confiables que enfocaran mi cuello en la clase Push Hands. Me acostumbré a neutralizar estos ataques. Luego, cuando Frank ingresaba a la escuela, lo buscaba y trabajábamos juntos. Cada vez que sentía que yo lo controlaba, él predeciblemente comenzó a ir tras mi cuello. Cuando esto no funcionaba, expandía su área objetivo, a veces con el ojo, la rodilla o la ingle. Mi objetivo era mantenerme fresco bajo condiciones cada vez más malas.

Después de un año de este entrenamiento, volví a San Diego para defender mi título en los Nacionales. Como era de esperar, en las finales me enfrenté al mismo tipo que el año anterior. La fase de apertura del partido fue similar a nuestra reunión anterior. Comencé por controlarlo, neutralizando su agresión, construyendo una ventaja. Luego se emocionó y comenzó a lanzar cabezazos. Mi reacción fue muy diferente esta vez. En vez de enojarme, simplemente rodé con sus ataques y lo eché del ring. Sus tácticas no me conmovieron emocionalmente y cuando estaba despejado, simplemente estaba en un nivel mucho más alto que él. Fue increíble lo fácil que se sintió cuando no mordí el anzuelo.

Hubo dos componentes para este trabajo. Una relacionada con mi enfoque del aprendizaje, la otra con el rendimiento. En lo que respecta al aprendizaje, tuve que acostumbrarme a tratar con tipos que jugaban al margen de las reglas y se centraban en mi cuello, ojos, ingle, etc. Esto implicaba cierto crecimiento técnico y para hacer esos pasos tenía que reconocer la relación entre la ira, ego y miedo. Tenía que desarrollar el hábito de asumir mis debilidades técnicas cada vez que alguien superaba mis límites en lugar de volver a caer en una pose de indignación autoprotectora. Una vez que se hizo el ajuste, pude aprender libremente. Si alguien se metiera en mi cabeza, me estaban haciendo un favor, exponiendo una debilidad. Me estaban dando una valiosa oportunidad para ampliar mi umbral de turbulencia. Los jugadores sucios fueron mis mejores maestros.

Por el lado del rendimiento, había logrado algunos avances, pero aún me quedaba un largo camino por recorrer. Antes que nada, tenía que mantener la cabeza en línea sin importar nada. Pero este fue solo el paso inicial del proceso. El hecho es que tenemos nuestras respuestas naturales a las situaciones por una razón. Los sentimientos de ira, miedo y euforia surgen de lo profundo de nosotros y creo que bloquearlos es un hábito artificial. En mi experiencia, los competidores que cometen este error tienden a derrumbarse cuando se les empuja lo suficiente.

Recuerdo haber leído un artículo del New York Times sobre el jugador de los New York Jets Doug Brien días antes de que los Jets se enfrentaran a los Pittsburgh Steelers en los playoffs de la NFL 2004. Brien habló con confianza acerca de entrar en un lugar de meditación antes de cada patada. Dijo que se aisló de su entorno y afirmó que incluso bajo grandes presiones su mente estaba "completamente vacía" antes de cada patada. Cuando lo vi, sospeché de su proceso, el "completamente" me molestó, llamé a mi papá y le dije que estaba preocupado por nuestro golpeador. Efectivamente, cuando los Jets se enfrentó a los Steelers, todo se redujo a dos patadas críticas. El primero que Brien pateó en seco. En el segundo en que se fue camino a la izquierda. En una entrevista justo después del juego, él dijo que después de la primera falla todo en lo que podía pensar era en conseguir el tiempo suficiente. Una falla combinada con una gran presión para sacar a Brien de su perfecta calma: se obsesionó con su último error y no tenía la mente vacía. El hecho es que si bien me encanta la meditación y creo sinceramente en entrenarme para operar con calma bajo presión, hay una diferencia entre el campo de práctica y un estadio hostil y helado que se llena de fanáticos que gritan y quieren que fracases en el momento más importante de tu vida. La única manera de tener éxito es reconocer la realidad y canalizarla, tomar los nervios y usarlos. Debemos estar preparados para la imperfección. Si confiamos en no tener nervios, en no ser expulsados por un gran error, o en la replicación exacta de un cierto modo de pensar, entonces cuando la presión es lo suficientemente alta, o cuando el dolor es demasiado penetrante como para ignorarlo, nuestro estado ideal romper.

El enfoque de Zona suave es mucho más orgánico y útil que la negación. Los próximos pasos de mi crecimiento serían hacer con enojo lo que tuve con la distracción años atrás. En lugar de negar mi realidad emocional bajo fuego, tuve que aprender a sentarme con ella, usarla, canalizarla hacia un estado de intensidad intensificado. Al igual que el terremoto y la mano rota, tuve que convertir mis emociones en mi ventaja.

He observado que los mejores intérpretes convierten sus pasiones en combustible con una gran consistencia. Hay ejemplos en cada disciplina. Para los fanáticos del baloncesto, piense en la saga de Reggie Miller / Spike Lee. Lee es el fanático de los Knicks n. ° 1 de Nueva York. Reggie Miller fue la estrella de los Indiana Pacers de 1987 a 2005. A lo largo de la década de 1990, los Knicks y Pacers se encontraron repetidamente en los playoffs y Lee estaría sentado en su asiento junto a la pista en el Madison Square Garden para cada juego en casa. Una y otra vez molestaba a Miller hasta que Miller comenzaba a responder. Al principio, esta parecía una buena situación para los fanáticos de los Knicks. Spike estaba distraendo a Reggie del juego. A veces parecía que Reggie estaba prestando más atención a Spike que a los Knicks. Pero luego se hizo evidente que Miller estaba usando a Lee como combustible para su fuego. Una y otra vez, Reggie bromeaba con Spike mientras incendiaba a los Knicks con disparos increíbles. Después de un tiempo, los fanáticos de los Knicks solo esperaban que Spike se callara. La lección había sido aprendida, no te enojas con Reggie.

A propósito, los jugadores jóvenes de la NBA aprendieron la misma lección durante la era de Michael Jordan. Jordan era un notorio charlatán en la cancha. Él incitaba a los defensores a dialogar, pero el problema era que, si respondías, inspiraba a Jordan para sacarte de la cancha.

Lo único que podía hacer era dejar que Jordan hablara y jugara su juego. Trata de mantener algo de la bestia dormida. Luego, anotaría sus treinta puntos y pasaría al siguiente juego. Pero si despertaras a la bestia, Mike anotaría cincuenta y luego lo volvería a hacer la próxima vez que lo enfrentaras.

Hace unos años, estaba hablando con Keith Hernández sobre el papel de la ira en su carrera. Para los que no son grandes fanáticos de los deportes, Keith fue una fuerza dominante con los St. Louis Cardinals y luego los Mets de Nueva York, jugando Major League Baseball de 1974 a 1990. Keith ganó 11 premios Gold Glove, ganó el título de bateo y la Liga Nacional Premio al Jugador Más Valioso en 1979 y llevó a los Mets a la victoria en la histórica Serie Mundial de 1986 contra los Medias Rojas de Boston. Hernández es conocido como uno de los bateadores más duros en la historia del béisbol.

Le pregunté a Keith cómo lidió con los pitchers que le lanzaban. Un lanzador a veces golpea a un bateador o se acerca a golpear a un bateador con un lanzamiento para plantar una semilla psicológica. Ser atrapado por una bola rápida a 90 mph no es una experiencia placentera y muchas lesiones graves han surgido de este juego oscuro. Las escenas infames de los bateadores que cargan contra el montículo y las casas club se convierten en peleas terribles son generalmente el resultado de la sensación de un bateador de que está siendo blanco.

Si el bateador es golpeado, automáticamente entra en la primera base, como si lo hubieran caminado. Esto obviamente no es tan bueno para un lanzador, pero es una decisión calculada, porque muchos bateadores se emocionarán al ser apedreados y tendrán miedo en el plato por el resto del juego o incluso por años cuando enfrenten al lanzador. Saber que la bola rápida puede ir hacia tu cabeza complica la experiencia de golpear y muchos bateadores se intimidan. O se enojan. De cualquier manera, si un lanzador siente que puede entrar en tu cabeza lanzándote un tiro, en palabras de Keith, "¡Estarás en tu trasero!"

Para Keith, los lanzadores cavaron sus propias tumbas al apuntarlo. Él explica: "Eso siempre fue una motivación positiva para mí; si un lanzador me derriba o me golpea a propósito, bueno, bueno, tienes las manos ocupadas el resto del año conmigo. Particularmente el resto de este juego". A lo largo de los años, los lanzadores aprendieron a mantenerse alejados de Keith, porque estarían despertando a un gigante al golpearlo.

Keith me contó una historia sobre Frank Robinson, uno de los mejores jugadores de béisbol de todos los tiempos y el único hombre en ser el Jugador Más Valioso de la Liga Americana y la Liga Nacional. Robinson comenzó su carrera en Cincinnati en 1956. En aquellos días los lanzadores lanzaban bateadores todo el tiempo. Los Rojos estaban jugando una serie de tres juegos contra San Luis y en el primer juego, Robinson fue golpeado por un lanzamiento y pasó a tener una noche fenomenal. Al día siguiente, el lanzador golpeó nuevamente a Robinson y él simplemente destruyó a los Cardenales durante toda la serie. Una semana más tarde, los dos equipos jugaron otra serie, pero antes de que comenzara Red Schoendienst, el manager de St. Louis -y el primer manager de Keith- convocaron una reunión de equipo y dijeron: "¡El primer lanzador que golpea a Frank Robinson recibe una multa de cien dólares! ¡Solo déjalo en paz!" A Keith le encanta esta historia. Representa lo que debe ser un competidor verdaderamente dominante.

Chicos como Miller, Jordan, Hernández y Robinson están tan fuera de lugar que los oponentes, en lugar de jugar juegos mentales, se agachan por temor a inspirarlos.

Volviendo a mi propia experiencia, he trabajado constantemente para integrar mis emociones naturales en estados creativos de inspiración. Por supuesto, hubo etapas en este proceso. Cuando era adolescente, me emocionó y traté de bloquearlo. Luego, cuando tenía veintitantos años, durante mis experimentos iniciales con la meditación budista y taoísta, trabajé para dejar que mis emociones pasaran como una nube. Esto fue interesante ya que abrió una relación de trabajo con mi realidad emocional de forma muy similar a cómo describí trabajar con el inconsciente en el capítulo Disminuir el tiempo. En lugar de ser dominado o negar mis pasiones, poco a poco aprendí a observarlos y a sentir cómo ellos infundían mi momento con creatividad, frescura u oscuridad.

Una vez que tuve una relación de trabajo con mis emociones, comencé a asumir mi reacción psicológica al juego sucio en las artes marciales con un poco más de sutileza. Creo que al más alto nivel, los artistas y artistas deben ser fieles a sí mismos. No puede haber negación ni represión de la verdadera personalidad, de lo contrario la creación será falsa: el intérprete será alienado de su voz intuitiva. Soy un chico apasionado. El hecho es que no me gustan particularmente los jugadores sucios. Sus relaciones con la competencia, con el ego, con el deporte, con el arte, con la violencia, con el juego sucio, todo me frota por el camino equivocado.

El siguiente paso en mi entrenamiento sería canalizar mi reacción visceral a la intensidad. Esto no es tan difícil una vez que te sientas cómodo en ese lugar calentado. Se trata más de barrer las telarañas que de aprender algo nuevo. Estamos contruidos para ser más precisos cuando estamos en peligro, pero vidas protegidas nos han distanciado de nuestras habilidades naturales para canalizar nuestras energías. En lugar de huir de nuestras emociones o ser arrastrados por sus ráfagas iniciales, deberíamos aprender a sentarnos con ellos, sentirnos en paz con sus sabores únicos y, finalmente, descubrir profundos estanques de inspiración. He descubierto que este es un proceso natural. Una vez que construimos nuestra tolerancia a las turbulencias y ya no se ven afectados por la expansión de nuestra vida emocional, podemos montarlos e incluso aumentar la velocidad con sus pendientes.

Durante un período posterior a ese segundo Campeonato Nacional, trabajé en mí mismo. Primero aprendí a mantenerme fresco cuando entrenaba con jugadores sucios y luego comencé a usar mi pasión en mi beneficio, para usar mi calor natural. Cuando trabajé con hombres que se salieron de control, sentiría un cambio orgánico en la química de mi cuerpo. Aunque inicialmente esto puede haber sido desorientador, ahora lo usé para agudizar mi juego, subir la intensidad, canalizar mi calor primario hacia un enfoque penetrante. Ya no estaba siendo gobernado por la autoprotección y el miedo, por lo que no había ira desorientadora. Con el tiempo, descubrí que en lugar de ser rechazado por gente como Frank, jugué lo mejor posible contra ellos.

Mi próxima experiencia competitiva con un jugador sucio fue en el Campeonato Mundial Push Hands 2002 en Taiwán. Al principio de mi primera ronda del torneo, el representante austriaco, un hombre notablemente desagradable, me hizo un corte superior completamente ilegal y bastante doloroso en la ingle.

Era un artista marcial muy habilidoso y sentía mucho dolor, pero era sorprendente cómo sus travesuras salieron mal. Le sonreí y él me maldijo. No sentí enojo, solo resolvió. A medida que el partido continuó, él siguió tratando de meterse en mi cabeza de todas las maneras imaginables. Se fue por mi ingle, trató de sacar mi rodilla, continuó atacando bien después de que el árbitro había llamado paros. No reaccioné excepto para abrocharme. Cada movimiento sucio me hizo un poco más acero y lo que era interesante era que cuanto menos me afectaba su ira, más nervioso se ponía. Se volvió cada vez más agresivo. Su incapacidad para meterse en mi cabeza lo consumió, lo volvió loco y cuando se calentó cada vez más, perdió el hilo del lado técnico del juego y distinguí sus sobreextensiones. Este tipo estaba acostumbrado a sacudir a los oponentes con juego sucio y al ser impasible, volví sus tácticas contra él. Aterrizó un tiro barato, pero lo noqueé en el torneo.

Por supuesto, hay una serie de emociones más allá de la ira que pueden surgir en escenarios presionados. Los psicólogos competitivos realmente excelentes están perfectamente sintonizados con sus diversos estados de ánimo y con el potencial creativo que nacen de ellos. El ex campeón mundial de ajedrez Tigran Petrosian era conocido por sus rivales por tener una forma peculiar de manejar este tema. Cuando jugaba partidos largos que duraban semanas o incluso meses, comenzaba cada día despertando y sentándose en silencio en su habitación durante un período de introspección. Su objetivo era observar su estado de ánimo hasta el más fino matiz. ¿Se sentía nostálgico, energético, cauteloso, lúgubre, apasionado, inspirado, seguro, inseguro? Su siguiente paso fue construir su plan de juego en torno a su estado de ánimo. Si se sentía cauteloso, callado, no abrumadoramente seguro, tendía a elegir una apertura que tomara menos riesgos y llevara a una posición que armonizara con su disposición. Si se sentía lleno de energía, agresivo, extremadamente seguro, elegiría una apertura que le permitiera expresarse de una manera más creativa. Hubo innumerables variaciones sutiles de humor y de apertura. En lugar de imponer una estructura artificial en su estrategia de partido, Petrosian trató de ser tan fiel a sí mismo como sea posible en un momento a momento. Creía que si su estado de ánimo y la posición de ajedrez estaban sincronizados, estaría más inclinado a jugar con la mayor inspiración.

Garry Kasparov, campeón mundial de ajedrez durante casi veinte años y tal vez el jugador de ajedrez más fuerte de todos los tiempos, tenía un enfoque diferente de sus emociones. Kasparov fue un jugador de ajedrez ferozmente agresivo que prosperó con energía y confianza. Mi padre escribió un libro llamado *Mortal Games* sobre Garry y durante los años que rodearon el partido de Kasparov-Karpov de 1990, ambos pasamos bastante tiempo con él. En un momento, después de que Kasparov había perdido un gran juego y se sentía oscuro y frágil, mi padre le preguntó a Garry cómo manejaría su falta de confianza en el siguiente juego. Garry respondió que trataría de jugar los movimientos de ajedrez que habría jugado si se sintiera seguro. Él fingiría sentirse confiado y con suerte desencadenar el estado. Kasparov fue un intimidante en todos los ámbitos. Todos en el mundo del ajedrez le temían a Garry y se alimentaba de esa realidad. Si Garry se erizaba en el tablero de ajedrez, los oponentes se marchitarían. Entonces, si Garry se sentía mal, pero se hinchaba el pecho, hacía movimientos agresivos y parecía ser la manifestación de la Confianza misma, los oponentes se turbarían.

Paso a paso, Garry se alimentaría de sus propios movimientos de ajedrez, fuera de la posición creada y del miedo a la construcción de sus oponentes, hasta que la confianza se volvería real y Garry estaría en flujo. Si piensas en el capítulo Construyendo tu disparador y lo aplicas a esta descripción, verás que Garry no estaba fingiendo. Él no estaba siendo artificial. Garry estaba activando su zona jugando al ajedrez de Kasparov.

Como puede ver, hay muchos enfoques diferentes para manejar sus emociones bajo fuego. Algunos son mejores que otros y en el extremo superior tal vez su personalidad debe determinar el matiz de sus decisiones de ajuste. Dicho esto, le recomiendo que incorpore los principios de Building Your Trigger en su proceso. Una vez que ya no te dejen arrastrar por tus emociones y puedas sentarte con ellas incluso cuando estés bajo presión, probablemente notarás que ciertos estados de la mente te inspiran más que otros. Para algunos puede ser felicidad, para otros puede ser miedo. A cada uno lo suyo. Petrosian fue muy flexible. Miller, Hernández y Robinson trabajaron bien con enojo. Kasparov y Jordan fueron intimidadores: se inspiraron en oponentes marchitos. Una vez que comprenda dónde se encuentra en este espectro, el siguiente paso es ser autosuficiente creando sus propias condiciones inspiradoras. Kasparov activó su zona actuando con confianza y luego creando las condiciones en el tablero de ajedrez y una dinámica con su oponente en la que jugó lo mejor posible. Miller habló con Spike Lee hasta que se excitó. Cuando Spike no estaba, a Reggie todavía le gustaba jugar al malo. De hecho, estaba en su mejor momento en los playoffs en la carretera, compitiendo en un estadio lleno de fanáticos hostiles. Si los fanáticos no fueran hostiles, él podría incitarlos a que lo odien. Reggie prosperó como el villano y desencadenó estas condiciones cada vez que necesitaba un impulso.

Pero, ¿cómo haces tu mejor esfuerzo cuando no hay nadie alrededor para proporcionar motivación? No hay un molde de galleta para la inspiración. Sin embargo, hay un proceso que podemos seguir para descubrir nuestro camino único. Primero, cultivamos The Soft Zone, nos sentamos con nuestras emociones, las observamos, trabajamos con ellas, aprendemos cómo dejarlas flotar si están balanceando nuestro bote y cómo usarlas cuando están alimentando nuestra creatividad. Entonces convertimos nuestras debilidades en fortalezas hasta que no haya negación de nuestras erupciones naturales y los nervios agudicen nuestro juego, el miedo nos alerta, los embudos de la ira se enfocan. A continuación descubrimos qué estados emocionales desencadenan nuestras mejores actuaciones. Esta es realmente una pregunta personal. Algunos de nosotros seremos más creativos cuando exalten, otros cuando nos enojemos. A cada uno lo suyo. Introspect. Luego haz Sandalias, conviértete en tu propio terremoto, Spike Lee o bola rápida de cola. Descubra qué estados funcionan mejor para usted y, al igual que Kasparov, desarrolle disparadores condensados para que pueda extraer de sus reservas más profundas de inspiración creativa a voluntad.

Capítulo 19

Reuniéndolo todo

Los estudiantes y los artistas vienen en todas las formas y tamaños. Algunas personas son agresivas, otras son cautelosas. A algunos de nosotros nos gustan las preguntas, otros prefieren las respuestas. Algunos burbujan con confianza, siempre anhelando un desafío, mientras que otros rompen sudores ante la idea de asumir algo nuevo. La mayoría de nosotros somos una mezcla complicada de grises. Tenemos áreas de estabilidad y otras en las que estamos tambaleantes. En mi experiencia, los mejores artistas y competidores son maestros en la navegación de sus propias psicologías, jugando con sus puntos fuertes, controlando el tono de la batalla para que se ajuste a sus personalidades. Si bien en este libro he transmitido mi visión de una vida de aprendizaje, espero que tome estas ideas y las haga suyas. Hágalos encajar con su disposición natural. He descubierto que en los intrincados esfuerzos de la competencia, el aprendizaje y el rendimiento, hay más de una solución para prácticamente cualquier problema significativo. Somos individuos únicos que debemos poner nuestro propio estilo en todo lo que hacemos.

La pregunta es: ¿Cómo hacemos esto? Digamos que nos hemos vuelto muy buenos en algo y somos capaces de realizar de manera confiable bajo presión. ¿Cómo llegamos a ser excepcionales? ¿Cómo hacemos ese salto del virtuosismo técnico a la creatividad única?

El arte real en el aprendizaje tiene lugar a medida que avanzamos más allá del dominio, cuando nuestro trabajo se convierte en una expresión de nuestra esencia. Este fue el desafío en el centro de mi preparación para la Copa Chung Hwa 2004, el Campeonato Mundial de Tai Chi Chuan Push Hands. ¿Qué había dentro que pudiera llevarme a la cima?

Cuando pienso en el arco de mi vida competitiva de Tai Chi, Taiwán siempre fue el control de la realidad. Fue la verdadera medida de mi crecimiento. El nivel de habilidad en los eventos de empuje de manos de EE. UU., Incluidos nuestros campeonatos, no se compara con esas competiciones en Taiwán, donde Push Hands es el deporte nacional. La mediocridad puede nutrirse a sí misma y, francamente, muchos jugadores de EE.UU. Push Hands se engañan sobre su nivel de competencia. Los mejores luchadores taiwaneses entrenan durante muchas horas al día desde su niñez, compitiendo constantemente en torneos regionales y nacionales brutales. Para el verano anterior a la Copa bianual Chung Hwa Cup, las escuelas de élite tienen campos de entrenamiento donde se lucha contra la intensidad de su preparación, trabajando seis u ocho horas al día, combinando el acondicionamiento intenso con el afilado técnico. Lo que está en juego es muy alto para estos competidores y son máquinas bien engrasadas cuando entran al ring. Los extranjeros que viajan a la Copa Chung Hwa están ingresando al foso del león. Gane en Taiwán y luego podremos hablar sobre la grandeza.

La primera vez que viajé a Taiwán, en el año 2000, recién había ganado mi primer Campeonato Nacional Push Hands. En más de un sentido, no tenía idea en qué me estaba metiendo.

Describí en Building Your Trigger cómo me sorprendió la programación del evento. Me dijeron que mi primer partido sería temprano en la mañana, pero tuve que esperar muchas horas. Cada vez tengo más hambre y no tengo nada para comer. Cuando se anunció el descanso del almuerzo al mediodía, devoré un plato grasiento y me llamaron inmediatamente al ring. El tipo que ganó el torneo me sacó del agua. Aunque ciertamente necesitaba tomar el lado psicológico de lo que sucedió para tener alguna oportunidad de competir en estas condiciones, la verdad del asunto es que no fue el factor decisivo. Mi oponente fue mucho mejor que yo. Si hubiera estado perfectamente equilibrado, me habría vencido. Tenía mucho que aprender.

En los dos años que siguieron a mi primera experiencia en Taiwán, realmente me abroché mi entrenamiento. He descrito gran parte de ese trabajo en los primeros capítulos de la Parte II, pero también había otro componente en esta preparación. Las artes marciales chinas tienden a ser muy reservadas y el Tai Chi Chuan es una disciplina particularmente enigmática. Si lees los clásicos de Tai Chi, estudias la base filosófica, practicas la meditación en movimiento, ganarás una sensación de conciencia, te sentirás flexible y posiblemente podrás generar mucha velocidad y poder. Pero es difícil traducir estos principios en una aplicación marcial viable hasta que te pruebes en el ring y separes incrementalmente lo real de lo mítico. Desafortunadamente, muchos docentes no lo han hecho ellos mismos y protegen sus egos y sus escuelas afirmando tener un poder tremendo, por ejemplo, la capacidad de tirar a alguien sin tocarlos, pero se niegan a mostrarle a nadie. A menudo, los supuestamente grandes artistas marciales evitarán demostrar su "poder" al ofrecer la explicación: "Si tú y yo estuviéramos armados, podría matarte". Cada vez que escucho esto, sé que estoy escuchando a un charlatán; los verdaderos maestros tienen control. Por otro lado, algunas habilidades muy poderosas realmente se pueden desarrollar y es cierto que los secretos más importantes se guardan para un círculo muy selecto. Siempre existe la pregunta persistente: ¿qué es realmente posible y qué es exageración?

Hasta que fui a Taiwán, no tenía idea de qué esperar. Y, por supuesto, los principales competidores estaban armados con un conjunto de habilidades que nunca había soñado. Eran notables atletas que habían crecido en una cultura que cultivaba el refinamiento de Push Hands de la misma manera que la antigua Unión Soviética había dominado la ingeniería de grandes ajedrecistas. Después de ese primer torneo, estaba armado con observación directa y muchas horas de video de los jugadores de Push Hands más duros del mundo. Ese video de los mejores competidores taiwaneses probaría ser una fuente de información crucial.

Después de mi primer viaje a Taiwán, vi que los mejores practicantes no eran místicos, sino artistas marciales profundamente dedicados que habían perfeccionado ciertas habilidades fundamentales en un nivel tremendamente alto. La sutileza de sus técnicas de desequilibrio a veces era alucinante. Mientras que un ojo no entrenado podría no haber visto nada, estos jugadores usaban combinaciones increíblemente potentes diseñadas para provocar la más mínima inclinación y luego los oponentes estaban en el piso. De 2000 a 2002, estudié estas cintas en detalle y poco a poco fui perfeccionando mi juego.

Durante esos años, gran parte de mi entrenamiento fue con mi querido amigo Tom Otterness, quien es el estudiante senior de William Chen y uno de los artistas marciales internos más poderosos que he conocido. Tom es un escultor que se pasa el día moldeando arcilla y que posteriormente tiene manos y brazos que se sienten como los de un oso: agrega más de treinta y cinco años de entrenamiento de Tai Chi y no sorprende que Tom golpee como una avalancha. Cuando Tom y yo comenzamos a trabajar juntos, él me aplastaría en todo el ring. Me sentía como una pelota de tenis encontrando un muro de fuerza y para empeorar las cosas, Tom también era un misil que buscaba calor: no había manera de evitar su poder. Me vi obligado a agregar sutileza a mis neutralizaciones y construir mi raíz * para poder sobrevivir a sus ataques. Trabajar con Tom noche tras noche me dio la confianza de poder estar en el ring con cualquiera.

Cuando volví a la Copa Chung Hwa a finales de noviembre de 2002, estaba listo, o eso creía. A esta altura, ya había ganado los nacionales de EE. UU. Durante tres años consecutivos. Regularmente competía en múltiples categorías de peso, a menudo cedía más de cien libras a mis oponentes y siempre ganaba títulos de peso pesado y súper peso pesado. Era un artista marcial muy mejorado y también sabía en lo que me estaba metiendo. Mi primer partido de la Copa Chung Hwa 2002 fue contra el representante de Austria, que acababa de ganar el Campeonato de Europa unos meses antes de los Mundos. Describí en el capítulo anterior cuán temprano en el partido me clavó con un corte superior en la ingle. Era un jugador sucio que contaba con meterse en la cabeza de sus oponentes, pero una gran parte de mi entrenamiento en los dos años anteriores se había centrado en manejar a los de su clase. Me abroché y lo eliminé del torneo.

Mi siguiente partido fue contra el mejor estudiante de una de las escuelas taiwanesas. Estaba resbaladizo, muy rápido, pero tenía la mala costumbre de arrancarle la pierna trasera cuando lo presionaban. Como mencioné en La ilusión de lo místico, el problema de poner tu peso demasiado atrás es que cuando se desplaza hacia adelante, como inevitablemente, hay una apertura: un destello cuando eres vulnerable. He estado trabajando muy duro en mis lanzamientos durante los últimos dos años y pude llevarlo hasta el borde del ring, hacerlo apoyarse en mí y luego utilizar su impulso para ponerlo en el suelo. Su distribución de peso habitual sirvió como un tell y yo estaba sobre él. Gané el partido fácilmente.

Ahora llegaron las semifinales y mi oponente era una estrella taiwanesa. Su nombre era Chen Ze-Cheng y él era el tipo con el que más me había impresionado dos años antes. De hecho, el video en el que me había centrado más de cerca mientras me preparaba para el torneo de este año era de Chen Ze-Cheng desmantelando a sus oponentes. Chen tiene la fisicalidad de una gacela. Alto, nervudo, increíblemente fuerte para su peso y deslumbrantemente atlético, pone a los oponentes en el piso con una velocidad y virtuosismo técnico que desconcierta la mente. Él es el hijo del mejor maestro de Push Hands en Taiwán, quien también es posiblemente el mejor entrenador del mundo y además de sus dones físicos, Chen había estado recibiendo la mejor instrucción desde la infancia.

Cuando sonó la campana de apertura, estaba todo cargado. Nuestras muñecas se encontraron en el medio del ring y él inmediatamente disparó un tiro, que prensé.

Pero mantuvo la presión, golpeando con sus manos para obtener una posición de ataque ventajosa. Sentí peligro en todas partes. Seguí cepillándolo lejos de mí, evitando tiro tras lanzamiento, pero no dejó de venir. Su poder se sentía interno, relajado, fundido y siempre preparado para una explosión. Estaba sobre mí, implacable, pero aún no había anotado ningún punto. Un poco más de la mitad de la primera vuelta lo pillé fuera de balance en medio de uno de sus ataques y exploté en un gran empujón que lo envió a volar. Parecía que Chen salía del ring, pero aterrizó con los dedos de los pies todavía, con los talones flotando sobre la línea, e hizo una maniobra de matriz, con la cabeza hacia atrás casi hasta el suelo mientras empujaba con la cintura para mantener el equilibrio y mantenerse dentro de los límites. ¡Tal atleta! Cargué en el ataque, pero justo cuando llegué estaba de nuevo derecho y de alguna manera enraizado. Esta fue una guerra.

Jugando en ese anillo con Chen, tuve la sensación de que estaba en mi piel, absorbiendo mi energía. Seguí alejándolo como un mal sueño. Lo desequilibraría un poco, capearía sus tormentas, pero su acondicionamiento era increíble y no dejaba de regresar. Con aproximadamente treinta segundos para completar el recorrido, comencé a sentirme agotado. He llegado a comprender que esta es una gran parte de la estrategia de Chen: él presiona a los oponentes, los fastidia. Él está buscando aperturas, pero en realidad solo empuja a los rivales a agotarse empujándolo. Sigue golpeando, siendo empujado hacia atrás y regresando con una persistencia interminable. Sentí que esto sucedía y decidí quedarme en el clinch por un minuto, dejarlo entrar, ver si podía hacer algo. Estaba en el piso antes de que pudiera parpadear.

Fue un lanzamiento impresionante. Estaba levantado y luego estaba abajo y no sabía lo que me golpeó. Me levanté sacudiendo la cabeza y volví a mirarlo. No quedaba mucho tiempo y fui demasiado agresivo y me derrotaron de nuevo. La segunda ronda fue más de lo mismo. Me presionó, lo evité, busqué aperturas, pero en su mayor parte se sintió como un gigante marcial. Alrededor de un minuto en la ronda, me sorprendió con los pies planos y lo siguiente que supe fue que estaba apilando la cara en las esteras. ¡El hombre era él rápido! Entonces simplemente me detuvo, protegiendo su ventaja. Fui tras él y estaba en medio de un ataque salvaje, un intento desesperado de regresar cuando sonó la campana y el partido terminó. Nos abrazamos. Él me había derrotado con gracia y verdadera excelencia. Mi cuello y hombro estaban palpitando de dolor. Estaba arruinado. Tuve un partido más en el torneo: una pelea por el tercer puesto, que de alguna manera logré ganar a pesar de no poder mover el lado derecho de la parte superior de mi cuerpo. Así que me llevé el bronce en el torneo y tuve dos años más para guisar mis jugos hasta mi próxima oportunidad. El bar ya estaba listo.

Después de los Campeonatos del Mundo de 2002, yo era un hombre en una misión. Había llegado el momento de llevar mi juego a un nuevo nivel. Había sentido de cerca y de cerca lo que era lo mejor del mundo y sabía que estaba a mi alcance. Esta próxima fase de mi proceso de aprendizaje consistiría en construir y refinar un repertorio competitivo que fuera exclusivamente mío. Inmediatamente después de regresar a casa en la ciudad de Nueva York, mi trabajo comenzó.

Los primeros dos meses de entrenamiento después de los Mundos fueron principalmente mentales.

Por un lado, tuve que dejar que mi cuerpo sanara. Mi hombro era un desastre y necesitaba algo de tiempo antes de que pudiera tener un impacto total. Así que estudié cintas, rompí los repertorios técnicos de Chen Ze-Cheng y los otros mejores jugadores taiwaneses. Mirando horas de metraje fotograma a fotograma, recogí configuraciones infinitamente sutiles y jugaba con el trabajo de pies que realmente me abrió los ojos a lo que estaba enfrentando. La diferencia entre los números 3 y 1 es montañosa. Tendría que convertirme en otro tipo de atleta. Paso a paso.

A mediados de enero volví a las esteras haciendo un entrenamiento suave que no agravó la lesión pero mantuvo mi cuerpo fluido. Trabajé en algunas ideas técnicas nuevas, integre los movimientos en mi arsenal haciendo repeticiones a cámara lenta. Para marzo podía mezclarlo a toda velocidad sin preocuparme por mi hombro, pero todavía no estaba jugando competitivamente tanto como trabajando en las ideas que describí en los capítulos Making Smaller Circles, Slowing Down Time y The Illusion of the Mystical . Todavía estaba en la etapa de "investigación y desarrollo".

He hablado sobre el estilo, el gusto personal, siendo fiel a su disposición natural. Este tema es crítico en todas las etapas del proceso de aprendizaje. Si piensas en los principios de aprendizaje de alto nivel que he discutido en este libro, todos ellos surgen de la inmersión profunda y creativa en un grupo de información inicialmente pequeño. En los primeros capítulos, describí la importancia de que un jugador de ajedrez establezca una base sólida mediante el estudio de posiciones de complejidad reducida (final del juego antes de la apertura). Luego aplicamos los principios internalizados a escenarios cada vez más complejos. En Making Smaller Circles tomamos una sola técnica o idea y la practicamos hasta que sentimos su esencia. Luego gradualmente condensamos los movimientos mientras mantenemos su poder, hasta que nos quedamos con un arsenal extremadamente potente y casi invisible. En Slowing Down Time, volvemos a centrarnos en un grupo selecto de técnicas e interiorizarlas hasta que la mente las perciba con gran detalle. Después de entrenar de esta manera, podemos ver más cuadros en la misma cantidad de tiempo, por lo que las cosas se ralentizan. En La ilusión de lo místico, utilizamos nuestro cultivo de los dos últimos principios para controlar la intención del oponente y de nuevo, hacemos esto enfocándonos en detalles muy pequeños a los que los demás son completamente ajenos.

Lo bueno de este enfoque de aprendizaje es que una vez que hemos sentido el profundo refinamiento de una habilidad, sin importar cuán pequeña sea, podemos usar esa sensación como un faro de calidad a medida que expandimos nuestro enfoque hacia más y más material . Una vez que sepa lo que se siente bien, puede concentrarse en ello, buscarlo independientemente de la búsqueda. A gran escala, así es como traduje mi comprensión del ajedrez a las artes marciales. En una escala más pequeña y más enfocada, así es como me entrené para los Campeonatos del Mundo de 2004.

Si bien este principio de penetrar la macro a través de la micro es una idea crítica en el proceso de desarrollo, también es una base absolutamente fundamental para un gran competidor. En los niveles más altos de cualquier tipo de disciplina competitiva, todos son geniales. En este punto, el factor decisivo rara vez es quién sabe más, pero quién dicta el tono de la batalla.

Por esta razón, casi sin excepción, los campeones son especialistas cuyos estilos surgen de una profunda conciencia de sus fortalezas únicas y que son extremadamente hábiles para guiar la batalla en esa dirección.

Con esto en mente, mi entrenamiento para los Campeonatos del Mundo de 2004 tendría que construirse alrededor de mis puntos fuertes. Claro, soy un buen atleta, pero francamente habría muchos luchadores en Taiwán que tenían más talento que yo físicamente. Algunos serían más fuertes, otros serían más rápidos, otros tendrían más resistencia. Pero no habría otro luchador que pudiera seguirme estratégicamente. Para ganar en la Copa Chung Hwa, tendría que llevar agua a su fuego. No sería exitoso convertir las peleas en una prueba de velocidad y acrobacias. Tendría que leer oponentes y cerrarlos, confrontarlos con estrategias y refinamientos que no podían imaginar. Para tener alguna posibilidad en el ring con él, tendría que dictar el tono de la batalla y hacer que Chen Ze-Cheng juegue ajedrez conmigo.

Tenía una buena cosa para mí. Como lo describí al final de la Parte II, mi principal compañero de entrenamiento en mis preparativos para el torneo fue mi amigo Dan Caulfield. Dan es un atleta natural increíble y un artista marcial de toda la vida. Desde la infancia, una gran parte de la vida de Dan se ha dedicado a explorar los límites externos de su potencial físico. Cuando era un niño que crecía en la zona rural de New Hampshire, aprendió a saltar desde superficies cada vez más altas hasta que pudo saltar cómodamente desde un tejado de nueve metros, aterrizar en un rollo y salir corriendo. Si señala un automóvil, si está de humor, Dan lo saltará. Si miras un acantilado o una pared de ladrillo, Dan puede encontrar la manera de escalarlo. Si vas de excursión con Dan, él salta de la roca a la roca como una cabra. Agrega más de quince años de entrenamiento de Aikido y Tai Chi Chuan y tendrás una fuerza a tener en cuenta.

Lo afortunado para mí fue que Dan se construye algo así como Chen Ze-Cheng, comparte el enorme talento físico de Chen y estilísticamente ambos son depredadores. Si bien ambos son técnicamente magistrales, también tienen la tendencia a correr grandes riesgos, creyendo en su atletismo para ayudarlos a recuperarse si se los coloca en una mala posición. Esto es sobre lo que tuve que construir. Para ganar en Taiwán, tendría que usar la grandeza de Chen contra él.

En los dos años previos al torneo de Taiwán de 2004, Dan y yo vivimos básicamente sobre las esteras juntos. Algunas noches estábamos practicando técnicas de perforación, construyendo el poder de nuestros lanzamientos mientras que el otro era solo un cuerpo, golpeando el suelo cientos de veces antes de cambiar de roles. En otras sesiones, estábamos perfeccionando el trabajo de pies, desglosando los componentes precisos de ir con ímpetu cuando alguien tiene una ventaja e intenta voltearse al suelo o fuera del ring. Es increíble cómo puedes aterrizar sobre tus pies y equilibrado si sabes cómo mantener la calma y los principios, abrazar el caos, mientras te hilan con un torque que envía sudor golpeando las paredes a tres metros de distancia. Pero la mayoría de las veces Dan y yo estábamos duking. Noche tras noche tuvimos sesiones brutales, pasando horas en el cuadrilátero, enfrentándonos, chocando, neutralizando ataques, explotando en debilidades, golpeando el suelo, volviendo a subir y chocando de nuevo como carneros.

Dan y yo continuamente nos empujamos unos a otros para mejorar. Ambos trabajábamos tanto que si uno de nosotros dejaba de aprender, lo mataría en el ring. Fue durante los últimos cuatro meses de nuestra preparación cuando conocí mi estrategia fundamental para el torneo: lo que los jugadores de ajedrez llaman profilaxis. Verá, creo que Dan, como Chen Ze-Cheng, es un atleta más dotado que yo. A pesar de mi entrenamiento, él puede hacer cosas que desconciertan mi mente. Entonces, cuando trabajaba con Dan, desarrollé un juego basado en aplastar sus talentos. En Taiwán jugaría al estilo de Karpov o Petrosian, los Grandes Maestros que desencadenaron mi crisis existencial al final de mi carrera en el ajedrez.

En los últimos meses de entrenamiento de Taiwán, en vez de tratar de dejar a Dan fuera del ring, traté de cerrarlo, ajustar su juego y utilizar las más mínimas sobreextensiones para mi beneficio. Creé un enfoque que llamamos la Anaconda. Presionaría a mi oponente, sofocaría sus ataques, lo sacaría lentamente del ring mientras cortaba las vías de escape. Si mi oponente respiraba, tomaría un espacio cuando exhalara. Este fue un juego que se basó en una gran presencia y sensibilidad a la intención de mi oponente. Cada movimiento agresivo en una confrontación de artes marciales es arriesgado. Para intentar un lanzamiento, debilitas tu estructura solo por un instante. Yo usaría ese flash. Cada vez que Dan intentaba arrojarme, ingresé al ataque, tomé espacio y traté de neutralizar simultáneamente su agresión y reducir la presión.

Semana tras semana, mejoré en esto. Estaba creando el juego anti-Chen Ze-Cheng. Y Dan fue mejor para atacarme. Algunas noches lo dominaba, reprimía todos sus ataques y luego explotaba en mis propios tiros cuando se desesperaba. Otras noches él sería eléctrico y me destruiría. Recuerdo una noche en particular cuando se sentía como un jaguar. Él estaba sobre mí, sobre mí, detrás de mí, en llamas con una inspiración animal. Cojeé a casa sintiéndome absolutamente desamparada, pero a la noche siguiente entré y lo encerré.

Durante los últimos tres meses antes de Taiwán, grabé todas las sesiones de Dan y de entrenamiento. Luego, todas las noches iba a casa y estudiaba las cintas. Esto fue valioso en una serie de niveles mundanos. Al verte a ti mismo en un video, puedes ver los rumores o los malos hábitos. Puede refinar sus técnicas desglosando lo que funciona y lo que no funciona. Pero la función principal que las cintas tenían para mí era muy diferente.

Dan y yo habíamos alcanzado un nivel tan alto de presencia ante la agresión entrante que nuestras sesiones estuvieron marcadas por menos y menos puntos. Conocíamos los juegos de los demás, sabíamos qué ataques venían, sabíamos cómo sondear sin exagerar. Dan había descubierto cómo jugar contra mi hombro derecho de una manera que neutralizaba la mayoría de mis impulsos agresivos y normalmente podía aprovechar sus ataques para sacarlo del ring. Si tomas nuestras habilidades físicas y mentales, las unes y las chocas sobre las esteras, estamos incluso muertos. También estábamos funcionando a niveles máximos, por lo que se cometieron pocos errores. Estábamos en un estado de equilibrio dinámico. Las únicas veces que se puntuaron puntos fueron en momentos de inspiración creativa, cuando uno de nosotros hizo algo que trascendió nuestro nivel actual de habilidad. Estos fueron los momentos en los que me enfoqué en los videos.

Dos o tres veces en una noche, Dan y yo estaríamos en medio de una ráfaga salvaje y de repente mi cuerpo pondría su cuerpo en el suelo. Así. Y dos o tres veces, él me haría lo mismo. Estábamos jugando con un margen tan estrecho, que no podía pensar en una técnica y luego hacerlo con él. De ninguna manera lo atraparía con la guardia baja. Pero algunas veces mis instintos encontrarían algo que mi mente consciente no detectó.

Cuando fui a casa y vi el video, estudié cada uno de estos momentos cuadro por cuadro para ver qué sucedía. A veces me veía disparar justo cuando comenzaba el parpadeo de Dan. Otras veces, mi cuerpo dirigía un lanzamiento hacia un nuevo ángulo creativo que atrapó a Dan desprevenido. Tal vez mi juego de pies caería en ritmo con el suyo de una manera que abriera un pequeño espacio de impulso para montar, o podría atraparlo al comienzo de una exhalación. Hubo muchos momentos como este, cada uno de los cuales estudié hasta que entendí. Al día siguiente, entrenaría y le diría a Dan lo que descubrí. Luego convertiríamos lo que había sido inspiración creativa en algo que entenderíamos técnicamente. Si mi cuerpo sincronizara con su respiración, analizamos cómo hacerlo a voluntad. Si cogí un pestañeo, estudiamos los matices del parpadeo. La próxima vez que discutimos, Dan sería consciente de la nueva arma con la que estaba trabajando, por lo que crearía un contador para poder permanecer en el juego. Entonces trabajaría contra su mostrador. De esta manera, planteamos la línea de base de nuestro nivel diario y expandimos gradualmente el horizonte de lo que nuestras explosiones creativas podrían alcanzar.

Pensemos en este método en el lenguaje del ajedrez: si un experto en ajedrez tuviera su día más inspirado, se le ocurrirían ideas que volarían su mente y la de los demás a su nivel. Pero para el maestro, estas creaciones inspiradas serían aburridas. Son cotidianos porque su conocimiento del ajedrez le permite jugar de esta manera todo el tiempo. Mientras que el jugador más débil podría decir: "Acabo de tener una sensación", el jugador más fuerte se encogería de hombros y explicaría los principios detrás de la movida inspirada. Esta es la razón por la cual los Grandmasters pueden jugar a juegos de ajedrez de velocidad que los maestros más débiles no entenderían en cientos de horas de estudio: han interiorizado tales patrones y principios esotéricos que las decisiones asombrosamente precisas se toman de manera intuitiva. Los pensamientos finales técnicos de uno verdaderamente grande pueden parecer una inspiración divina para el artista menor.

Cuando pienso en la creatividad, siempre está en relación con una base. Tenemos nuestro conocimiento. Se internaliza profundamente hasta que podemos acceder sin pensarlo. Luego damos un salto que usa lo que sabemos para avanzar uno o dos pasos más. Hacemos un descubrimiento. La mayoría de la gente se detiene aquí y espera que se inspire y llegue a ese estado de "percepción divina" nuevamente. En mi opinión, esta es una oportunidad perdida. Imagina que estás construyendo una pirámide de conocimiento. Cada nivel está construido con información técnica y principios que explican esa información y la condensan en fragmentos (como expliqué en el capítulo Reducción del tiempo de inactividad). Una vez que haya internalizado la información suficiente para completar un nivel de la pirámide, pasará a la siguiente. Digamos que tienes diez o doce niveles. Luego tienes un estallido creativo como el que Dan y yo tuvimos en el ring.

En ese momento, es como si estuvieras viendo algo que está suspendido en el cielo justo encima de la cima de tu pirámide. Existe una conexión entre ese descubrimiento y lo que usted sabe, o de lo contrario no lo habría descubierto y puede encontrar esa conexión si lo intenta. El siguiente paso es descubrir los componentes técnicos de tu creación. Averigua qué hace que la "magia" marque.

La forma en que este proceso funcionó con Dan y conmigo fue que mi cuerpo de alguna manera lo pondría en el suelo. La forma en que lo hice estaba fuera de nuestros esquemas conceptuales, así que ninguno de nosotros sabía realmente lo que sucedió. Luego fui a casa y estudié la cinta. Vi, por ejemplo, que mi lanzamiento se desencadenó desde una posición de ataque precisa en el momento exacto en que el pie izquierdo de Dan recibió su peso del pie derecho. No hice esto conscientemente, mi cuerpo lo hizo instintivamente. Pero ahora hemos aprendido que en esa posición particular, un oponente es vulnerable cuando cambia su peso de esa manera. El siguiente paso para mí es crear técnicas que fuercen el cambio de peso. Y Dan puede volverse más consciente para evitar la trampa. Los dos mejoramos cada vez más jugando en la fracción de segundo cuando el peso se asienta en el suelo a través del pie izquierdo. Hemos creado un cuerpo de teoría en torno a un momento fugaz de inspiración. Ahora hay técnicas y principios que hacen que esta arma sea accesible todo el tiempo. Hemos llevado nuestra pirámide de conocimiento a un nivel y solidificado una base más alta para nuevos saltos.

Después de siete u ocho semanas de este trabajo, habíamos internalizado una red muy estrecha de técnicas de artes marciales que fueron todos los productos de Dan y mis momentos más inspirados. Esto se convirtió en nuestro arsenal de campeonato. Lo que construimos fue todo nuevo, altamente personalizado y completamente fiel a nuestras fortalezas individuales. Y la mayor parte fue psicológica. Se trataba de meterse en la cabeza del oponente, captar sus ritmos, controlar su intención con sutiles manipulaciones técnicas. Cuando fuimos a Taiwán, estábamos listos para la guerra.

* Como recordatorio, por "raíz" me refiero a la capacidad de mantener el terreno mientras se dirige la fuerza entrante hacia el piso. Luego puedes canalizar la fuerza hacia atrás desde el suelo y hacer rebotar a un oponente. Cuando se describe a un artista marcial que tiene una "raíz profunda", el paralelo es a un árbol: se siente como si su cuerpo se extendiera hacia la tierra.

Capítulo 20

Taiwan

Copa Chung Hwa 2004
Campeonato Mundial de Tai Chi Chuan
Taipei, del 2 al 5 de diciembre de 2004

Las nubes se movían rápidamente, oscuras y grises, la lluvia caía en ráfagas y luego disminuía a medida que el tifón Nanmadol surgía sobre el mar del sur de China. Siempre me han gustado las tormentas; ahora estos vientos feroces me hicieron eléctrico. Era jueves por la tarde, a cuarenta horas de la batalla y me encontraba en la cima de la montaña Elefante mirando hacia abajo en un viejo templo taoísta, la ciudad de Taipei se extendía abajo. El olor a incienso flotaba desde el santuario del templo, el humo se arremolinaba en los vientos del edificio. Empecé a prepararme para este torneo, el Campeonato Mundial, el día después de perder en las semifinales dos años antes. Mis últimos tres meses de entrenamiento fueron brutales. Noche tras noche de dolor, empujándome al límite absoluto hasta que no quedara nada y luego arrastrándome a casa para descansar para las sesiones del día siguiente. Ahora estaba parado, respirando profundamente, empapado por el viento y la lluvia. El cielo hacia el oeste era de un rojo lívido; venía. Me sentí vivo y listo.

Hay dos tipos de Empuje de Manos en la Copa Chung Hwa. Uno se llama Paso Fijo. El otro es Moving Step. Juntos forman dos divisiones en esta gigantesca competencia internacional que atrae a miles de artistas marciales de más de cincuenta naciones. Los eventos son muy diferentes y la mayoría de los competidores se especializan en uno u otro. Era mi sueño, en verdad, era mi ambición, ganar ambos.

El juego Moving Step es rápido, explosivo, se juega en un anillo de 18 metros de diámetro. El objetivo es poner a tu oponente en el suelo o fuera del ring. El juego interior de Moving Step es sutil; requiere una presencia refinada, dominio técnico y una estrategia que evoluciona rápidamente. Pero desde el exterior es mucho más evidente el atletismo salvaje de los mejores luchadores. Es un cuerpo a cuerpo físico y mental de primer orden.

El juego Fixed Step al estilo Taiwán es mucho más restrictivo; en muchos sentidos, es la prueba más verdadera de un practicante de Tai Chi porque no hay forma de evitar los principios internos del arte. No hay espacio para enmascarar la debilidad técnica con el atletismo en Paso Fijo. Es mínimo, como el haiku. Tienes dos artistas marciales altamente entrenados participando en una competencia explosiva a muy corta distancia. Existe un gran potencial de lesiones debido a choques violentos y manipulación repentina de las articulaciones. El juego es apretado y la potencia generada está tan condensada que un espectador desentrenado a menudo no puede ver nada hasta que un luchador repentinamente se aleja volando del otro y aterriza de espaldas a ocho o diez pies de distancia.

El jueves por la noche, unas cuatro horas después de haber regresado de mi violenta caminata por Elephant Mountain, descubrí que los oficiales del torneo habían cambiado las reglas de la competencia.

Años previos en Taiwán, Fixed Step se había jugado en pedestales elevados, cada luchador de pie con su pie derecho hacia adelante, el pie izquierdo hacia atrás aproximadamente un metro para permitir una postura dinámica y enraizada. En la competencia de este año, los taiwaneses quitaron los pedestales sin previo aviso a los equipos extranjeros. Esta alteración aparentemente pequeña en el formato daría una ventaja crucial a los equipos locales que habían estado entrenando bajo las condiciones correctas para el año anterior. Pronto volveré a esta sorpresa, pero primero imagine una competencia de Paso Fijo.

Los pies delanteros de los oponentes están alineados desde el talón hasta los pies, aproximadamente a un pie de distancia. Los jugadores están muy juntos, con las muñecas opuestas cruzadas y tocándose y las manos izquierdas colgando de la cadera izquierda como los viejos pistoleros occidentales. En esta postura comienza el juego mental. Los jugadores se quedan quietos, equilibrados, compitiendo por ventajas sutiles que serán los principales ataques explosivos. Este momento es una mirada enérgica.

Entonces el árbitro dice ir y jugar. El primero en mover un pie pierde el punto, o si alguien es arrojado al suelo, dos puntos. Si una ventaja excede diez puntos en una ronda, redondee. A primera vista, parece que el poder y la velocidad son decisivos. Quien sea más rápido poniendo sus manos sobre el otro tipo parece ganar. Pero si se rompe el juego, resulta evidente que ciertas técnicas refutan otras técnicas. Cada ataque te arrojará al suelo si te encuentras con el mostrador correcto, pero los movimientos y las combinaciones de movimientos llegan tan rápido que se siente como un juego de adivinanzas rock-paper / scissors.

Este es sólo el comienzo. Hay un mar de potencial que fluye de esta postura de apertura, un número casi infinito de fintas, ataques rápidos desde todos los ángulos, estratagemas psicológicas. Con el tiempo, con años de entrenamiento creativo y la voluntad de invertir en la pérdida, de dar un golpe tras otro y de despegarse de los pedestales como forma de vida, el juego comienza a desacelerarse. Ve los ataques en cámara lenta y juega maniobras de refutación en un abrir y cerrar de ojos. Los grandes jugadores están haciendo muchas cosas invisibles en este juego. Se siente como el ajedrez. En el nivel más alto del deporte, estás viviendo dentro de la cabeza de tu oponente y dirigiendo lo que él viene contigo.

Debido a que cada punto de paso fijo comienza exactamente de la misma manera, con dos jugadores asumiendo una postura de apertura idéntica, los competidores pueden planear ataques con anticipación y con el tiempo construir repertorios de combinaciones y defensas que activan cuando los conjuntos de referencia se ponen en movimiento, del mismo modo manera en que los jugadores de ajedrez fuertes tienen repertorios de apertura sofisticados. Desde la primera vez que fui a Taiwán cuatro años antes, había estado desglosando el juego y creando la teoría del Paso Fijo que surge de la postura de apertura acordada: de pie sobre pedestales con las posiciones de las manos ajustadas. Los funcionarios taiwaneses nos habían enviado las dimensiones exactas de los pedestales meses antes de este torneo. Luego, interioricé mi arsenal de ataques y neutralizaciones y me sentí tan cómodo con el juego que a menudo entreno con los ojos cerrados, permitiendo que los oponentes actúen primero.

Mi cuerpo se encogería de hombros ante los ataques y explotaría en contadores instintivos. Todo este entrenamiento se realizó mientras rooting en dos pequeños pedestales.

Ahora, un día antes de que comience la competencia, la noticia fue que no había pedestales y que la mano trasera comenzaría en el codo del oponente en lugar de la cadera. Este es un gran cambio estructural. El equivalente en el ajedrez sería que un Gran Maestro pasara cinco meses preparando un repertorio de apertura para un partido del Campeonato Mundial y luego, antes del primer juego, descubriera que todo el repertorio había sido desautorizado por un misterioso cambio de reglas.

En un minuto todo cambió y tuvimos un puñado de horas para recrear todo un repertorio. En un nivel esto era exasperante; en otro fue predecible. El Tai Chi es un emblema de la grandeza china y taiwanesa. En cierto modo, esta disciplina representa su esencia deportiva y filosófica. Los principales competidores taiwaneses entrenan desde la infancia, muchas horas al día. Si ganan este torneo, son héroes nacionales. Se llevan a casa un premio sustancial en efectivo y también obtienen becas completas para la universidad. Una carrera se puede hacer en un día. Los extranjeros son bienvenidos, pero nadie quiere que ganen. Los taiwaneses retiran las paradas para evitarlo. Es una cuestión de orgullo nacional.

A la 1 a.m. del jueves por la noche, Max Chen y yo estábamos explorando los matices de esta nueva estructura. Max es el hijo de mi maestro y un amigo muy cercano mío. Ha sido Campeón Nacional de San Shou de los Estados Unidos (kickboxing chino) tres veces y es un consumado jugador de Push Hands. Max sabe lo que es estar en primera línea en la competencia internacional. Hicimos un plan. Luego me acosté en la cama visualizando hasta las 3 a.m.

El viernes por la mañana estaba lloviendo torrencialmente. El tifón Nanmadol estaba cerca de la costa. He pasado por una serie de huracanes en barcos en las Bahamas y algo sobre este tipo de acumulación inquietante y siniestra en el cielo me hace clic en un lugar altamente eficiente. Estaba ardiendo con ideas. Tuvimos la intención de descansar el viernes, llenar los tanques, pero eso ya no era una opción con las nuevas reglas. Todo el equipo, diez de nosotros, se reunieron bajo una enorme estructura tipo gazebo en el parque junto al estadio Hsinchuang, donde se celebraría el torneo. Después de vivir y morir juntos en las esteras durante el año pasado, éramos una familia, una unidad dedicada, con total convicción sobre nuestro trabajo y sin embargo desde un ángulo nuestra situación era seguramente absurda. Fuimos reunidos afuera en un tifón tratando de descubrir cómo sobrevivir sin pedestales. Max había pasado la mañana corriendo a través del aguacero tratando de sudar cuatro libras antes del pesaje. El viento aullaba e incluso bajo la glorieta, la lluvia nos golpeaba horizontalmente.

Dan y yo trabajamos juntos refinando nuevas estrategias sobre la marcha. Mientras que nuestros compañeros de equipo hicieron algunos entrenamientos livianos, pasamos dos horas recreando nuestra teoría del Paso Fijo. La clave era avanzar con la situación en evolución y definir nuevas tácticas en torno a los principios que habíamos descubierto en casa. Cuando te golpeen con tales sorpresas, si tienes una base sólida, deberías estar bien. Las tácticas son fáciles una vez que los principios están en la sangre.

Me sentí seguro. Las reglas de la casa casi siempre están vigentes cuando juegas en la carretera; lo sabía de los días de ajedrez y las debacles taiwanesas previas. Manejar trucos sucios es parte del juego.

Día 1

Sábado por la mañana. Llegamos al estadio y pesamos a las 7:30 a.m., todos con hambre, pero sin comer hasta que ganamos peso. Después de toda la preparación, no hay nada como esa sensación de realidad helada que golpea cuando la campana de apertura está cerca.

En la estación de pesaje la realidad se hundió un paso más profundo cuando vimos a Chen Ze-Cheng y su equipo, la escuela dominante en el mundo. Él era el hombre que me había derrotado dos años antes y para quien me había estado preparando todo este tiempo. Me acerqué y saludé y Chen me dijo que competía con menos de 75 kilos (165.3 libras), la división de peso debajo de mí. Me quedé impactado. Había pasado dos años soñando con este gran luchador, haciendo estrategias contra su sinuoso juego de gatos rápidos; en mi opinión, ganar el campeonato mundial significaba derrotar a Chen Ze-Cheng. Pero luego señaló a su chico en mi división y respiré profundamente. Lo llamaban Buffalo y parecía puro poder. En Taiwán fue considerado invencible. Había sido preparado para convertirse en campeón del mundo desde que era un niño. Era un poco más bajo que yo y mucho más grueso. Pesó 79.96 kilos (176.3 libras). Pesé en 78.16. Era cuatro libras más pesado que yo y probablemente redujo quince libras para hacer peso. El tipo era un espécimen físico desalentador.

Después del pesaje, mi equipo y yo fuimos y revisamos el anillo Moving Step. Sentí la tracción de las esteras, luego me moví un poco. Inmediatamente se dispararon las alarmas, el anillo parecía demasiado pequeño. Los oficiales del torneo nos habían enviado reglas y dimensiones del anillo hace meses: un círculo de seis metros de diámetro. Usamos sus dimensiones precisas para configurar nuestras alfombras de entrenamiento tanto para Fijo como para Mover. Había interiorizado las dimensiones del círculo y sabía exactamente cómo se sentía cuando mi talón estaba a un cuarto de pulgada del borde. Si pasas el borde en Moving Step pierdes un punto y en las ráfagas de acción no hay tiempo para mirar hacia abajo, el sentido del ring es muy importante. Medimos y el diámetro era quince pulgadas más pequeño que lo que nos habían enviado. Este fue el segundo truco sucio y los partidos no habían comenzado. Entonces tuvimos que ajustarnos. Típico, pero no había nada que ganar al ponerse nervioso al respecto.

Caminamos hacia el hotel bajo la lluvia, comimos una gran comida y volvimos a las 10 a.m. impulsados para la batalla. Las competiciones de Fixed y Moving se realizarían al mismo tiempo. Dos anillos se usarían para Moving Step, tres para Fixed. Las divisiones de peso eran cada cinco kilos, con hombres y mujeres compitiendo por separado. Más de cuatro mil competidores de todo el mundo estaban dando vueltas y el estadio estaba atestado de fanáticos, muchos de ellos cantando euforiamente en idiomas que yo no entendía. Fue un gran sonido hipnótico. A unos cuantos kilómetros de distancia, al otro lado de la arena, se estaba llevando a cabo la competencia balletic de Tai Chi. La sangre y la meditación estaban coexistiendo.

Mi primer partido sería Moving Step. Las reglas, en pocas palabras, son las siguientes: el juego comienza desde el contacto; esta es una competencia de lucha como la lucha libre o el judo, por lo que se supone que no se fomenta el golpe. El área objetivo es desde la cintura hasta justo debajo del cuello. No puedes cerrar las manos detrás de la espalda de alguien o agarrar su ropa; de lo contrario, el juego quedará abierto. Obtienes un punto por tirar al hombre fuera del ring, dos puntos por un lanzamiento limpio donde el oponente golpea el suelo y tú estás de pie. Un punto para un lanzamiento en el que caes sobre el oponente. Los partidos son tres rondas, dos minutos de tiempo de juego cada una. Si alguien lidera por cuatro puntos en una ronda, se termina. Ganan dos de tres rondas y si las rondas y los puntos son iguales al final de tres rondas, gana el más ligero. Eso rara vez ocurre, pero si el Buffalo y yo nos mantuvimos sanos y logramos llegar a la última ronda, podría darme una pequeña ventaja.

Mi primer oponente de Moving Step fue fuerte, rápido y agresivo. Su velocidad me sorprendió: un muy buen atleta. Todos los jugadores de las mejores escuelas taiwanesas tienen una forma de cargar el cardio al oponente y drenarlo con sutiles presiones y apalancamiento. Tienen excelentes técnicas de golpeo, lo que significa que saben cómo tomar posición interna con su brazo adelantado en el clinch. Imagine el pie izquierdo de un oponente hacia adelante, el brazo izquierdo debajo de mi axila y envuelto alrededor de mi espalda o mi hombro. Eso es un gancho. Golpear es la lucha por esa posición. El brazo interior tiende a dar más apalancamiento y ángulos ligeramente mejores para los lanzamientos. Si un jugador tiene "doble posición interna", significa que tiene ganchos en ambos lados. Esto se considera muy ventajoso en todas las artes de grappling. Si alguna vez escuchan a los artistas marciales hablar de una "guerra abrumadora", no significan que dos personas se están peleando entre sí, sino que están luchando por ganarse el equilibrio.

Resulta que golpear sería un gran componente de mi estrategia de torneo. Recordarán que me lastimé el hombro derecho al enfrentarme a Chen Ze-Cheng en las semifinales del Campeonato Mundial de 2002. Desde entonces, el hombro ha sido mi talón de Aquiles. Unos tres meses antes del torneo de Taiwán de este año, los Mundos de 2004, Dan se encontró con un método interesante de entrenamiento. Cada vez que tenía el gancho de derecha en el clinch, él me atacaba el codo desde el exterior de una manera que acababa de matarme el hombro. Después de semanas de dolor, decidí aceptar la guerra y tomar una doble posición externa en el entrenamiento para evitar dañar más el hombro. Si bien inicialmente me sentí en desventaja al dar a Dan los ánimos, con el tiempo me volví cada vez más cómodo. Inventé algunas formas sutiles para controlar su influencia y descubrí que podía hacer que los ángulos funcionasen para mí.

En mis últimas diez semanas de preparación, cuando entrenaba con alguien que no fuera Dan, me sentí completamente dominante desde el exterior. Mi debilidad se había convertido en un arma que sería crítica para mí en Taiwán. Verá, los taiwaneses son muy rápidos con sus golpes y tomé la decisión al principio del torneo de no pelear, no jueguen su juego. Al darles esa primera posición por la que estaban tan acostumbrados a luchar, mitigé una gran parte de su entrenamiento: la guerra de los pummels. Luego pelearíamos en la configuración en la que me había convertido experto y que no habían estudiado tan profundamente.

Esto sucede todo el tiempo en el ajedrez en los niveles más altos; los mejores jugadores descubren recursos ocultos en posiciones de apertura que se han considerado teóricamente débiles. Se convierten en maestros de un campo de batalla olvidado o no descubierto y luego guían a los oponentes al parche de brezo.

Entonces mi primer oponente fue muy agresivo, pero nada de lo que trajo se sintió peligroso. Su paliza fue excelente y vino hacia mí con una tremenda confianza, pero una vez que lo encerré desde el exterior, su estructura se sintió un poco desacomodada, como una gran casa con una base defectuosa. Sabía que si superaba sus primeros ataques, estaría bien. Comprimí sus intentos de usar los ganchos y lo saqué del ring un par de veces. Subí dos puntos en la primera ronda y simplemente mantuve el liderato.

Luego vi el Buffalo. ¡Guauu! Primero arrojó al otro luchador fuera del ring. Entonces, como un rayo, atrapó ambos brazos del oponente bajo su axila izquierda, tomó al hombre de espaldas y lo tiró sobre una pierna profunda. Él maltrató al tipo y parecía inmejorable. En un momento dado después de un lanzamiento, parecía como si se cayera, pero de alguna manera hizo una división completa, se contuvo, con el talón y el dedo del pie y simplemente apareció de nuevo, obteniendo los dos puntos completos. Este era mi hombre. Tuve que encontrar una debilidad pero no la vi.

Mi siguiente partida fue Fixed Step. No hay mucho problema, a excepción de los jueces. Muchos puntos que gané, el anotador no registró. Esto fue exasperante pero también hilarante. Imagínese, el árbitro señalaría que había ganado el punto, pero el anotador se olvidaría de escribirlo como si lo hubiera olvidado o no lo hubiera notado. Esto sucedió una y otra vez. Mis compañeros y mi padre estaban gritando al respecto, pero no se hizo nada, excepto que los oficiales los saludaban con plácidas sonrisas. Le sucedió a todos los extranjeros en el torneo, a veces de forma decisiva. Esta fue la forma en que mantuvieron puntaje aquí. Su país. No hay nada que hacer, sino sumar más puntos y mantener la estática fuera de mi cabeza. Contra la mayoría de los muchachos, los jueces realmente no podían hacerme daño. Pero en las rondas finales donde estábamos igualados, habría poco margen de error. Traté de no pensar en eso.

Cada vez que tenía un descanso, veía el Buffalo. Él ganó sus puntos fácilmente. Tenía buena técnica pero también era mucho más poderoso que sus oponentes. Podía expulsar a la mayoría de los muchachos directamente del ring en una ráfaga de agresión explosiva. Pero comencé a sentir una pequeña vulnerabilidad. Tal vez. Era técnicamente agudo con un juego de pies deslumbrante, velocidad y una postura profundamente enraizada, pero algo en su estructura me molestaba.

En mi siguiente partido de Paso Fijo me enfrenté al mejor jugador de la escuela de Tainan que es el principal rival del equipo de Chen Ze-Cheng. Son competidores feroces, como soldados, fuertes, rápidos, bien entrenados, pura agresión. Todos los signos apuntaban a una guerra, pero nos tocamos las manos y sabía que lo tenía. Puede leer mucho sobre un artista marcial desde el contacto de apertura. Los grandes se sienten montañosos, como si la tierra se moviera dentro de ellos. Otros suenan más huecos. Él rebotó justo en mi primer par de puntos. Luego comencé a mezclar las cosas y no podía seguir las tácticas que le arrojé. Gané las dos primeras rondas por un gran margen, sin lesiones. Emparejar más.

Vi a Buffalo competir nuevamente en Fixed y fue abrumador contra un oponente menor, pero tenía este edificio sintiendo que había algo un poco mal con su base. Estaba tan dotado físicamente que era fácil quedarse boquiabierto mientras arrojaba al tipo al suelo, pero parecía estar tapando algo con todo el flash. No estaba seguro de por qué o cómo, pero en Fixed se sentía mortal. En Moving Step, parecía imparable.

El primer día terminó y no me lesioné. Este es un torneo largo, una maratón de sprints. Casi todas estas competiciones de artes marciales duran solo un día porque los cuerpos de los jugadores generalmente se descomponen después de eso. Puedes empujar virtualmente cualquier cosa en ocho o diez horas, pero luego las heridas desaparecen durante la noche y no puedes caminar ni levantar los brazos por la mañana. Este torneo es de dos días. Tienes que ganar el sábado sin lastimarte demasiado para tener la oportunidad de convertirte en Campeón del Mundo el domingo.

Me fui a la cama escuchando la lluvia fuera de mi ventana y soñé con el Buffalo.

Dia 2

Domingo a la mañana, 8 a.m. Llegamos al estadio a tiempo para una sorpresa infeliz. Los oficiales taiwaneses habían creado un torneo separado para extranjeros y programado para correrlo antes de las rondas de campeonato. Me informaron que la participación era obligatoria. Pregunté si esto podría tener lugar después del evento principal y me dijeron que era imposible. Este torneo absurdo dentro del torneo claramente tenía la función de agotar e hiriendo a los extranjeros que aún competían por medallas contra los taiwaneses en el Campeonato. A continuación, una maestra que, afortunadamente, pesaba algo, tardó mucho en protestar con una tremenda barrera idiomática. Finalmente, se acordó que aquellos de nosotros que aún estábamos en la competencia principal podríamos participar después de nuestros partidos finales.

Me quedaban dos peleas en cada división para ganar. Primero fue Mover semifinales, contra el luchador número uno de la dura escuela de Tainan. Mudarse era su especialidad y vino directamente hacia mí, con los codos apretados, rápido, persistente, cargando cardio. Atacó temprano y di un círculo, pero pisé la línea. Mis instintos estaban apagados, pensé que estaba bien dentro de los límites, pero estaba equivocado. En nuestras esteras en casa habría estado. Mal movimiento. Abajo 1-0. Volvimos a eso. Dejé que me empujara hasta el borde del ring, lo hostigara y explotó en una inversión que lo puso a centímetros de la línea, pero tenía una raíz profunda y no saldría. Luego cambié de marcha y me lancé a la ofensiva, presionándolo, usando la técnica de Anaconda que había desarrollado tres meses antes, moviéndolo poco a poco, aumentando, apretando la soga cada vez que intentaba retorcerme, cerrándola cuando exhalaba. En los últimos segundos lo atrapé con un hermoso lanzamiento pero mi hombro se atascó en el rellano.

Estaba de espaldas entre rondas, respirando con dificultad. Esto puede haber tenido un efecto psicológico revelador. En preparación en los últimos meses, hicimos muchos entrenamientos a intervalos, construyendo el tiempo de carrera en el ring y trabajando en la recuperación. Jugaríamos rondas de un minuto con descansos de un minuto entre, a veces, quince o veinte rondas así, cuatro de nosotros jugando, alternando el juego y la recuperación.

Mi idea era poder correr a toda velocidad, agotarme por completo y saber que podría regresar en la siguiente ronda, incluso si sintiera que la muerte ya había pasado.

Curiosamente, meses antes de la competencia los organizadores nos dijeron que habría treinta segundos entre rondas y descubrimos al llegar a Taiwán que fue un minuto. Así que he estado haciendo este trabajo de intervalo de un minuto con el equipo en gran medida como un mecanismo de entrenamiento para trabajar en ir a toda marcha sin extender demasiado y también para condensar el tiempo de recuperación. Ahora aparecimos y hubo descansos de un minuto entre rondas. Su cambio jugó directamente en nuestras manos. Sabía que podría gastar hasta la última gota si tuviera que hacerlo y luego estaría de vuelta y estaría bien sesenta segundos más tarde si me tumbara en mi espalda respirando profundamente. Parecía un muerto entre rondas, pero estaba bien.

Segundo round. Él disparó justo en la campana. Lo mantuve alejado, le puse los ganchos, bloqueé, giré, derecha, izquierda, se fue con él, pero luego lo atrapé en el tercer intento, lo saqué del ring y lo arrojé al suelo. Estos muchachos son excelentes técnicos y realmente descubrí cómo cerrarlos. Simplemente dándoles esa primera posición por la que estaban tan acostumbrados a luchar, creé un nuevo campo de batalla. No hubo resistencia donde lo esperaban y mucho más donde estaban menos preparados. Es sorprendente cómo comenzó todo con una vieja lesión en el hombro.

Estaba en su cabeza y arriba 2-0. Él parecía confundido. Entonces la confusión se convirtió en desesperación y él me acusó, poniendo todo lo que tenía en un último ataque, torciendo salvajemente, fuera de control. Fui con la fuerza, me puse en pie y utilicé el impulso para lanzarlo fuera del ring y caer al suelo. Ronda y partido fueron míos.

Vi el Buffalo aniquilar a otro oponente. Solo él y yo en Moving Step para el título. Todavía no veía una debilidad en su juego, pero tenía un plan. Hubo cuarenta y cinco minutos antes de mis semis de Paso Fijo y tuve un momento difícil. Me dolía tanto el hombro que no podía levantar mi brazo derecho más allá de mi cintura. Estaba totalmente golpeado, ojo morado, frente, una gran quemadura de alfombra, dolor en todo mi cuerpo. El hombro me tenía preocupado. Dan y yo éramos los únicos chicos de nuestro equipo que quedaban en el sorteo principal y nos tumbábamos en las colchonetas mientras los compañeros de equipo nos masajearon las piernas, los hombros y los brazos. Me puse la capucha, me senté en una esquina y esperé que mi cuerpo aguantara tres fósforos más; entonces no importaba

Me llamaron para semis de Paso Fijo y me llevó mucho caminar hasta el ring. Mi oponente era alguien a quien había estado mirando durante todo el torneo: en sus cuarenta años, con el pecho en forma de barril, sereno y poderoso, el hombre tenía la sensación de ser un samurai. Era más viejo que casi todos los competidores, el único hombre de su edad que aún está en la competencia. Lo había visto prescindir de oponentes más jóvenes y atléticos de izquierda y derecha y claramente tenía una habilidad increíble. Lo que no sabía es que él era uno de los maestros más respetados del mundo. El estadio estaba cargado con sus alumnos. Oí cantar y supe que no era para mí.

Ronda uno. Nuestras muñecas se conectaron y antes de que comenzara el primer punto, él estaba trabajando en mí, tomando espacio en esa extraña forma interna que algunos de estos raros pueden. El árbitro dijo "¡Ve!". Ataqué rápidamente, encontré espacio vacío y volé hacia él. Abajo 1-0. Este tipo tenía las cosas, la magia si había magia en las artes marciales. El siguiente punto rebotó en él. Poderosa raíz No pude atacarlo. Probé una técnica lateral y gané un punto. Él me criticó una vez y luego me arrastró a un agujero negro. Estaba abajo 4-1. Tiendo a sentirme bastante invencible en Fixed Step, pero este hombre entendió cosas sobre Tai Chi que aún no había descubierto.

Las rondas en Paso fijo son treinta segundos de tiempo de detención (el reloj se detiene después de cada punto). Este es tiempo suficiente para 15-20 intercambios rápidos. No hay mucho tiempo para resolver las cosas. Me hundí profundamente en un ataque y realmente lo moví hacia atrás. Mi punto, pero un árbitro se acercó y dijo que el punto no contaba porque la estructura inicial de mi oponente era ilegal. Extraña lógica Luego anoté otro punto que rechazaron. Escuché a mi equipo y a mi pop volviéndose locos.

Había estado en este torneo dos veces antes y las dos veces se sorprendió por la mendacidad de los jueces. Esta vez el patrón me resulta familiar. Básicamente, así es como funciona: hay una gran ceremonia de bienvenida a los extranjeros, pero no quieren que ganemos. La forma en que tienden a orientar los resultados es haciendo algunas llamadas terribles al comienzo del partido para que el impulso vaya en la dirección del jugador local. Por lo general, cuando un competidor extranjero comienza a sentir que el partido está amañado, se vuelve cada vez más desesperado y demasiado agresivo. En lugar de competir con la presencia, se vuelve sobreexcitado y atrapado en una espiral descendente. Su juego se desmorona. Luego, una vez que el jugador taiwanés tiene el control del partido, el juicio se vuelve extremadamente justo. De hecho, se vuelven demasiado amables para crear la ilusión de la justicia.

Sabía que todo esto llegaría. La clave era seguir ganando puntos e inmediatamente regresar de una mala decisión con un gran aumento. No te emociones! Si controlara el ímpetu del juego, sería difícil para los jueces quitar las cerillas. Ese era el plan. Para ser sincero, también sentí mucho amor por mi oponente en este partido. Todo el estadio estaba en mi contra, a excepción de nuestro contingente estadounidense de diez. No culpé a los taiwaneses por querer que su hombre ganara.

Tenía tres puntos y necesitaba regresar. Él ganó otro. Tenía que detener la diapositiva ahora, en este momento, o no podría alcanzarla. Creé un movimiento dos meses antes que pensé que podría ser decisivo en el torneo. Lo llamamos abrazo de oso. Permitiría que mi oponente venga directamente sobre mi pecho con un duro ataque. Mis dos brazos giraron rápidamente detrás de él y con el empujón me hundí profundamente mientras tiraba de él hacia abajo conmigo. También podría girar hacia la izquierda o derecha con él. Cuando se aplica limpiamente, es inquietante que te hagan esto porque se siente como si estuvieras cayendo en un vacío y al mismo tiempo tu muñeca está explotando, no hay más remedio que bajar. Lo dejé entrar, lo abracé, lo puse en el piso, dos puntos.

Estaba arriba 5-3, pero nunca antes había visto el abrazo de oso. Lo usé de nuevo y lo hice girar a la derecha. Abajo 5-4. Ahora el juez vino y trató de meterse con mi cabeza. Me dijo que ajustara mi posición de la mano izquierda en la postura inicial, solo la manipulación psicológica. Sonreí al árbitro y seguí peleando. Oso abrazo de nuevo, es parejo. Ahora mi oponente bajó de las esteras y regresó con una sensación diferente. Estaba empezando a entender. Cambió su brazo izquierdo para atrapar mi derecha si me abrazaban. Él tenía respuestas y yo tenía nuevas variaciones. Estábamos fluyendo ahora, los movimientos avanzaban rápidamente como el ajedrez de velocidad en Washington Square Park.

Este juego de Paso fijo es una experiencia sublime. Al principio se siente rápido y estremecedor, como un doloroso juego de adivinanzas, pero luego la jugada se ralentiza en tu mente. Con el paso de los años, a medida que me relajaba más y más bajo este tipo de fuego y como mi cuerpo acumulaba suficiente resistencia como para que los golpes no me molestaran, el juego se volvió completamente mental. Casi siempre sentía que estaba viendo o sintiendo la acción en más cuadros que mis oponentes y así podía acercarme a los detalles más pequeños, como un abrir y cerrar de ojos o el comienzo de una exhalación. Cuando nuestras muñecas se conectaban, generalmente sentía exactamente lo que mi oponente venía a buscarme y aprendí cómo aplicar las presiones más sutiles para dictar su intención. Pero este gran luchador de Paso Fijo impuso su propia realidad. No podría entrar en su cabeza. O cada vez que subía, él me echaba de vuelta.

Probé el abrazo de oso otra vez, pero lo bloqueó. Él lo había descubierto. Mis propios compañeros de equipo no habían aprendido a parar el abrazo de oso en dos meses de trabajo. Este chico tomó segundos. Estaba abajo 7-5, sin mucho tiempo en la ronda. Fingí un duro ataque, pero luego me deslicé en un gancho derecho y lo arrojé. Estaba abajo un punto con 1.1 segundos restantes. Necesitaba anotar rápido y fuerte con una combinación de cuatro golpes que anotó en la campana. La primera ronda fue un empate, apenas.

La segunda ronda siempre se juega con el pie izquierdo hacia adelante. Por alguna razón, la estructura de mi oponente no se sentía tan sólida con las piernas invertidas en la posición de apertura. Comencé a hundirme profundamente en mis ataques, jugando con fintas, combinaciones cerradas y mala dirección. Noté que si fingía en mi mente, sin siquiera moverme, él lo sentía y respondía. Él era increíblemente sensible a la intención, así que comencé a desequilibrarlo con ataques invisibles en los que pulsaba, pero que en realidad no se manifestaban físicamente. Me estaba metiendo en su cabeza. Lo sintió y se volvió agresivo, atacó con fuerza y me echó. Pero ahora lo tenía atacando y sabía que tenía una raíz más profunda. Empecé a recibir sus golpes y lo hice rebotar, gané un montón de puntos. Luego cometí el error de entrar directamente y él me tiró al piso, dos puntos. Si bajé un poco la sofisticación de mi juego, él me destruyó. Se deslizó en una zona y atacó con fuerza. Estuvimos incluso con tres segundos para completar la ronda. Lo desarraigé con una combinación de cuatro puntas, la mayoría de las cuales no sucedió en realidad. Luego tomé el siguiente punto en la campana con un gran aumento y gané la ronda.

Alrededor de la tercera, la pierna derecha hacia delante otra vez, aquí era donde le gustaba, pero yo también. Comenzamos a intercambiar puntos, de ida y vuelta, una guerra. Mi equipo cantaba Tiger, Tiger Buma Ye. (Bruce solía llamarme Tigre en los días de ajedrez joven y se le pegaba). El resto de la multitud cantaba en mandarín. Ellos lo amaban y yo no los culpé. Entonces noté un agujero. Había encontrado la solución para mi abrazo de oso, atrapando mi codo delantero derecho para que no pudiera salir de él, pero si transmitía mi mente al abrazo del oso, al atascarlo, él le abría la axila a técnicas internas de golpear. Empecé a tomar el gancho y tirarlo de izquierda a derecha. Cada punto que estaba jugando con fintas invisibles que de alguna manera sentía y luego exploté sus reacciones. Trippy idea. Estaba usando su perceptividad loca contra él. Finalmente atrapé un tiro donde conseguí el gancho adecuado y lo hice girar todo el camino a mi alrededor. Él golpeó el suelo duro. En ese momento sentí una oleada de tristeza, como cuando maté al último unicornio. El partido terminó y nos abrazamos. Le dije que era una inspiración.

Finales de pasos fijos y móviles, ambos contra Buffalo. Nos habíamos estado midiendo durante los últimos dos días. Los dos sabíamos que esta gigantesca competencia internacional se reduciría a nuestra pequeña guerra. En Moving Step, él era una fuerza de la naturaleza. Abrumaba a sus oponentes con corridas de toros y tiros altamente evolucionados. Su paliza fue increíble. Dan y yo habíamos roto su juego y vimos que integró viajes muy precisos y barridos en la mayoría de sus lanzamientos. Tuve que neutralizar su trabajo de pies y su potencia, no ser arrollado fuera del ring, contraatacar y buscar agujeros. Ese era el plan.

Hubo un descanso de una hora antes de todos los partidos finales. Lo primero que solucionaba era lo que estaba bien, había visto una debilidad en la estructura de Buffalo y esperaba entrar en su cabeza antes de la mudanza. Estaba listo para la guerra, escuchando "Lose Yourself" en los auriculares. Me sentí reforzando contra el mundo, como un tren de carga al que le cortaron los frenos.

Finales del Campeonato Mundial Paso Fijo

Búfalo caminó hacia el anillo de Paso Fijo, se detuvo justo por encima de mí, me miró a los ojos con los ojos muertos y gritó algo primitivo, desde el intestino, una nota. Un canto llamado desde las gradas y luego el estadio explotó. Este era su hombre. Nuestras muñecas se tocaron y él fue toda agresión. Bueno. Tuve que usar eso. Mantenlo allí. En el primer punto, se lanzó a un ataque que me puso en el aire. Luego volvió directamente hacia mí, pero lo dejé entrar, rodeé sus codos con mis manos y me hundí profundamente. Abrazo de oso. Él bajó, dos puntos. Al comienzo de cada intercambio levantamos la pierna derecha hacia adelante, con la parte posterior de nuestras muñecas conectadas, esperando que la orden del árbitro pusiera en marcha el juego. Esos segundos de enfrentamiento son psicológicamente complejos. Puedes calmar a un oponente o desafiar su ego, hacer que ansíe la agresión. Una y otra vez lo arrullaba con pequeñas aberturas. Era como un toro que ve rojo, cargando fuerte y rápido y yo siempre estaba fuera antes de que se conectara. Gané dos puntos que el árbitro rechazó. Escuché a la gente refunfuñar sobre el oficio, pero en este momento no me importaba. Estaba un poco loco, en lo profundo de la zona. Sabía que la única forma de ganar era ganar en grande.

El abrazo del oso era mortal contra el poder de Buffalo. Seguía golpeando el piso y parecía confundido. La primera ronda fue un reventón.

En la segunda ronda me sentí imparable. No me importaron los refs o el puntaje. Seguí ganando un punto después del siguiente después del siguiente y escuché a Dan y a mis compañeros de equipo cantando Tiger, Buma Ye, Tiger, Buma Ye. Estaba en su cabeza y seguí viniendo. Mi padre dijo que este era su juego favorito, que era una experiencia hermosa y emotiva de ver. Para mí, se sentía técnico: lo gané antes de subir al ring. Después, mi equipo me atormentó y Max me levantó en el aire. El estadio estaba en silencio, pero por la voz de mi pop y los muchachos a mi alrededor. Yo era Campeón Mundial.

Ahora veamos si podría hacerlo dos veces.

Finales de pasos móviles

Buffalo entró al ring gritando, salvaje, puños bombeando el aire. Había sentido su mortalidad en Fixed, lo cual era bueno, pero el Moving Step sería su legado. Él entrenó toda su vida para ser campeón del mundo. No tenía soluciones para su juego, solo ideas. Él era sin duda el mejor atleta. Pero tal vez yo era el mejor pensador. Sonó la campana y él fue directo al ataque, aporreando los ganchos. Durante unos segundos luché por la posición interna, pero se sintió demasiado poderoso y decidí dárselo; no había razón para encontrarlo de frente. Su brazo izquierdo golpeó profundamente debajo de mi axila derecha y envolvió mi hombro. Mi pie derecho estaba adelantado y mi brazo derecho bloqueado en su brazo izquierdo. Él tenía mejor influencia para superarme y para ciertos lanzamientos, pero también tenía algunas armas excelentes. Cuando el momento se sintió bien, giré a la izquierda. Bajamos duro juntos. Inicé el lanzamiento, pero mi codo izquierdo se tocó justo antes de que se cayera. Su punto, 1-0. Mi camisa estaba rasgada; No me importaba el sentimiento del hombre de las cavernas, pero los oficiales me hicieron cambiarlo.

Perdí el primer punto pero sentí potencial. El juego se reanudó, nos conectamos, me desconecté, luego entré directamente sobre él y traté de saltar y tomar su espalda, pero él fue demasiado rápido y me envolvió. Nos separamos, bailé a su alrededor, intenté entrar rápido y darle vueltas, pero no había nada allí. Nos sentimos el uno al otro. Luego dio un fuerte golpe, fui con él, giré con la fuerza y me mantuve de pie, pero cuando aterricé él estaba sobre mí, empujando con fuerza. Lo desarraigé, pero siguió viniendo, implacable y me sacó del ring. Estoy abajo 2-0. Alrededor de un minuto para entrar en la primera ronda. Intenté un par de cosas pero no pude encontrar un agujero. Él estaba seguro, demasiado fuerte; Necesitaba usar esa fuerza, no había nada más. Entré en el clinch y me apoyé en él, dejé que él sintiera mi peso y también mi agotamiento. Él comenzó a alejarme del ring y dejé que me llevara allí. Era cauteloso, pequeños pasos, sin sobreextender. Estaba de espaldas al límite, planté mi pie izquierdo a una pulgada de la línea y exploté, empujé con fuerza contra su brazo derecho, gritando, poniendo todo lo que tenía en este lanzamiento. No pudo aguantar y lo saqué del ring y luego me caí encima de él. Son 2-1, quedan once segundos en la ronda. Necesitaba un punto y me sacaron. Dan estaba gritando, todo mi equipo cantaba, Tiger, Tiger Buma Ye, cada vez más rápido.

Necesito volverme loco ahora, necesito un punto, tengo que dejar que todo cuelgue. El árbitro dijo "¡Vete!" Y lo golpeé como un camión, él dio un poco, luego se mantuvo firme, tratando de sostener la campana. Arranqué y comenzamos a girar, mi espalda al borde, luego la suya, luego la mía otra vez, el caos total. Grité mientras tiraba con fuerza y lo invertí. Él estaba en el límite, pero tenía los ganchos, estaba bien, la raíz increíble y luego todo lo que puedo decir es que llegué más profundo de lo que sabía y gané el momento más dramático de mi vida. Cuando faltaba un segundo, lo saqué del ring, lanzándolo a través de él y sobre él, aterrizando sobre su espalda, mi hombro contra el suyo y mi cabeza sobre él directamente en el suelo. Sonó la campana, la multitud se volvió loca, incluso los taiwaneses; 2-2.

Tenía sesenta segundos y era un hombre muerto. Me acosté jadeando sobre mi espalda por casi todo ese tiempo. En el video, Buffalo parece físicamente fuerte pero molesto. Max me frotó los hombros, disminuí la velocidad de mi respiración, pensé que estaría bien para el timbre. Esperado. No estaba tan seguro

Segundo round. Entró al ring como una bestia enfurecida y las gradas estallaron en cánticos. Recuerdo ponerme de pie y caminar lentamente hacia el centro, esperando poder alcanzarlo sin caerme. Atacó de inmediato y la fuerza me atravesó, cayó al suelo. Se sentía como una corriente eléctrica y lo boté, despierto ahora, listo para rodar. No más dolor. Volvió a acercarse a mí y empujó con fuerza un lanzamiento mientras barría mi pie derecho, pero lo sentí venir, aceleré con mi izquierda y lo neutralicé mientras apretaba sus brazos. Sabía que tenía que mirar ese juego de pies, muy peligroso. Regresamos al clinch. Le di el gancho de la izquierda y le puse el brazo. Buscó un hoyo y yo lo detuve, esperando, escuchando; el juego se había hecho más pequeño ahora, todo se ralentizaba. Cambió su peso en la pierna delantera para atacar y yo lo atrapé, disparó en un lanzamiento en ese flash que estaba atascado, su pie entró al suelo, no había forma de moverse y él bajó conmigo justo encima, mi hombro en su lado izquierdo. Arriba 1-0. Volvió directamente hacia mí, sacudiéndose en el último momento con una corrida de toros, pero lo sentí venir y se fue con la fuerza, lo jalé un poco más y él cayó al suelo. Arriba 2-0. Luego hice otro lanzamiento, atrapando el mismo hoyo en su juego de piernas, tiempo perfecto, cosecha interior, ambos subimos y aterrizamos en él con fuerza. ¡Estoy arriba 3-0!

Ahora hice mi único error real del torneo. Lo derroté por completo, él vino hacia mí y lo empujé hacia un lado, su pie izquierdo aterrizando a centímetros del borde. Entonces debería haber retrocedido o haber ido lento, pero olí la línea de meta y cargué, demasiado extendido y él me bajó. Dos puntos, 3-2, él está de vuelta en eso. Mi error. No queda mucho tiempo. Estoy agotado, así es él. Aquí las cosas realmente comenzaron a descontrolarse. Él se lanzó hacia mí. Usé la fuerza y casi lo derribo, pero él apenas se salvó. Volamos por todos lados, él atacando, neutralizando, contraatacando, salvando. Escuché a Max gritar "¡Josh! ¡Quince segundos!" Puse un gran esfuerzo en un lanzamiento que apenas se detuvo. Él cargó, lo evité y estaba exhausto; parecía que los quince segundos habían terminado. Ahora, dos años después, veo en el video: Max está saludando al cronometrador, la mujer está de pie, sosteniendo la campana. Lo que sucedió aquí fue surrealista. Hubo muchos testigos, todos con la misma historia.

El reloj marca las 2:00 y la mujer fue a tocar la campana, pero un funcionario le indicó que no la llamara. El reloj fue a las 2:04, : 05, : 06, estábamos luchando en el ring, en total caos. Me di un paso en el tiempo para durar quince segundos y ahora estaba muy pasado por el aire. Estaba arriba 3-2 y estaban sosteniendo la campana. Todos estaban gritando. Estaba muerto en mis pies y el Búfalo puso su corazón, alma, sangre y agallas en un tiro más. No pude contenerlo y comencé a ir; él se amontonó encima de mí, ganó el punto y tocó el timbre, 3-3.

Oficialmente, las dos primeras rondas estaban empatadas. Estaba boca arriba, ralentizando mi respiración, mucho más que el más agotado que alguna vez había estado. Max y Dan me frotaron los brazos y los hombros. El timbre sonó. Alrededor de tres, todo se reduce a esto. Tuve el tie-break si estábamos parejos. En este punto, es pura agallas. Supervivencia. Operas en otro plano de la realidad, de segundo a segundo, confiando en tu entrenamiento para mantenerte en pie. Comencé la ronda y lo mantuve alejado, luego abandoné los dobles y lancé un lanzamiento en el que he estado trabajando durante años y que aún no había mostrado en el torneo. Atrapé su brazo derecho debajo de mi codo izquierdo, pulsé hacia adelante para provocar una reacción y luego giré a la izquierda, rodando sobre mi hombro derecho y su brazo derecho atrapado, con todo mi peso hacia abajo y lejos de su raíz. Voló sobre mí en un gran círculo y caímos con fuerza, con el hombro en las costillas. Perfectamente ejecutado, pero los jueces no me lo dieron. Estaba demasiado cansado para estar enojado por eso. Dijeron que tocamos el piso al mismo tiempo. Sus costillas no estarían de acuerdo. Sin puntuación. No me quedaba mucho. Nos sentimos unos a otros durante diez segundos, luego él atacó, forzó un cobertizo y me hizo girar sobre la estera, hermoso tiro. Estoy abajo 2-0. Problema. Tengo que cavar profundo. Encontrar algo.

Ahora cambió de táctica y decidió detenerme, deteniendo la ronda. Busqué durante un minuto, agotado; en el video parece que me rendí. Mi cuerpo quedó inerte, luego vi un agujero y exploté en el mismo tiro que me quitaron, pero al final me empujé con fuerza (incidentalmente contra mi tobillo, que giró noventa grados), arqueé la espalda y aterrice plano sobre él para que no pudieran discutir. Mi punto, 2-1. Necesito uno más de alguna parte.

Se sentía como uno de esos videojuegos donde la resistencia del luchador se ha ido y tienes que mantener al otro tipo fuera de combate, sobrevivir al bombardeo, hasta que te hayas recuperado lo suficiente como para darle una oportunidad más. Eso es lo que tenía que hacer, mantenerlo a raya hasta que tuviera un poquito en mí y luego poner cada gramo de él en un lanzamiento que tenía que estar perfectamente sincronizado porque si no funcionaba, podría colapsar.

Entonces encontré una pequeña apertura. Me metí en el clinch, atrapé su brazo derecho, fingí hacia delante, e hice que todo mi ser se volviera un tiro de bíceps. Bajó, caí sobre él, hombro a costillas. El punto de atar. Quedaban diecinueve segundos. Todo lo que tengo que hacer es retenerlo y yo gano. Excepto en este momento, todo se volvió muy, muy extraño. Una vez más, los jueces decidieron no permitir mi lanzamiento. Ellos dijeron que era ilegal. Ahora la gente corría al suelo, estadounidenses y funcionarios taiwaneses. Nuestro equipo tenía cámaras disparando el partido y pronto un grupo de oficiales y jugadores de ambos equipos estaban buscando cámaras de video.

El estadio se volvió loco de ira y confusión. Los jueces se reunieron, el presidente de la federación taiwanesa, mi maestro Master Chen, todo mi equipo, el equipo de mi oponente, todos en las esteras viendo los videos. Hubo quince minutos de caos, disputas, política.

Curiosamente, el entrenador de mi oponente y todo su equipo consideraron un ultraje el fallo en mi contra, me dijeron esto después. Según todos los informes, mi lanzamiento fue legal. Fue sorprendente que los árbitros locales hicieran esto en el último minuto de un partido por el título mundial. Después de una larga disputa, los jueces dijeron que este desafío tendría que resolverse después del partido. Pero por ahora, estaba abajo por uno, el lanzamiento no se contabilizaría y quedaban 19 segundos. Tenía que continuar o perdería por pérdida. Bueno, en esos 19 segundos lo di todo de mi parte. Lo atacé con todo lo que tenía, hice que la situación fuera totalmente caótica y me metí en un lanzamiento que lo habría deprimido en el entrenamiento, pero abandonó su cuerpo, literalmente. Su codo se dobló hacia atrás; estaba explotando por dentro, pero no se daría por vencido y se quedaría de pie hasta que sonara la campana. Tal corazón!

Luego me senté y vi el caos hacerse cargo. Vinieron testigos de todo el mundo que habían visto que se acababa el reloj en la segunda ronda cuando el juez se negó a permitir que la mujer tocara el timbre. Hubo una reunión en el centro del estadio con videos que se mostraron al presidente de la Federación Taiwanesa de Tai Chi, a los jueces, a todos. El entrenador de mi oponente, el padre de Chen Ze-Cheng, un hombre honorable, estuvo de acuerdo con el presidente en que esto estaba mal. Sugirieron un campeonato compartido. Fui al árbitro principal y exigí un claro ganador. A través del tiempo. Sabía que podía llevarlo. El entrenador rival acordó un desempate de muerte súbita de dos minutos para decidir el Campeonato Mundial. Tendríamos jueces internacionales. Fueron a buscar el Búfalo. Durante veinte minutos paseé por la arena, al rojo vivo, si hay un lugar más allá de la zona, estaba allí. Pero resultó que el codo de Buffalo estaba gravemente herido. La decisión era un título compartido en Moving Step. En un instante, se acabó. No más batallas para luchar. La furia marcial disminuyó y en su lugar vino el dolor, la dulzura y la camaradería. Buffalo y yo nos balanceamos en el podio de primer lugar juntos, abrazándonos y abrazándonos.

Epílogo

Dos años después de la locura de ese Campeonato Mundial en Taiwán, todavía estoy digiriendo la experiencia. Nunca en mi vida tuve que excavar tan profundamente en mí mismo. Ni siquiera cerca. Fue emocionante y también un poco alienante. Vi partes de mí que no sabía. Para sobrevivir y ganar, me convertí en gladiador, puro y simple. No había entendido por completo que estaba dentro de mí, esperando, pero seguramente todo el trabajo que había hecho durante años lo había hecho posible, tal vez inevitable.

¿Cómo se relacionaba esta nueva parte de mí con el Josh que conocía de toda la vida, el niño que una vez le tenía miedo a la oscuridad, el jugador de ajedrez, el joven que ama la lluvia y vuelve a leer los pasajes de Jack Kerouac? ¿Cómo encajaba con mi pasión por el budismo y la satyagraha de Mahatma Gandhi? Honestamente, estas son preguntas que todavía estoy resolviendo. ¿Quiero explorar más de este lado de mí mismo? Tal vez. Pero tal vez en un disfraz diferente.

Principalmente lo que sentí después de que Taiwán era un deseo urgente de volver a practicar y sacudirme la idea de que había escalado mi montaña. En los últimos dos años he empezado de nuevo. Un nuevo comienzo. Hay grandes aventuras por delante.

El escribir este libro ha abarcado un período de años intenso e improbable. Cuando era un niño cuando crecía, en mi pequeña habitación nunca podría haber soñado que tales batallas me esperaban. Mientras escribía estas páginas, mis ideas han evolucionado, los amores se han desmoronado y vienen de nuevo, los campeonatos mundiales se perdieron y ganaron. Si he aprendido algo durante mis primeros veintinueve años, es que no podemos calcular nuestras importantes contiendas, aventuras y grandes amores hasta el final. Lo único con lo que realmente podemos contar es sorprendernos. No importa cuánta preparación hagamos, en las pruebas reales de nuestras vidas, estaremos en un terreno desconocido. Las condiciones pueden no ser tranquilas o razonables. Puede parecer que todo el mundo está contra nosotros. Aquí es cuando tenemos que rendir mejor de lo que jamás concebimos. Creo que la clave es habernos preparado de una manera que nos permita inspirarnos, que haya sentado las bases para que creamos bajo las presiones más salvajes que jamás hayamos imaginado.

Espero que usted, lector, salga de este libro inspirado y tal vez un poco más capacitado para seguir sus sueños de una manera consistente con los dones únicos que trae a la mesa. Esa ha sido mi ambición. Las ideas que he compartido en estas páginas me han funcionado y espero que sugieran una estructura y una dirección. Pero no existe una receta fija para la victoria o la felicidad. Si mi enfoque parece correcto, tómallo, perfecciona, dale tu propio sabor. Deja mis números atrás. Al final, el dominio implica descubrir la información más resonante e integrarla tan profundamente que desaparece completamente y nos permite volar libremente.

Expresiones de gratitud

Mi padre, Freddy Waitzkin, me ha dado la espalda. Pop, no puedo agradecerte lo suficiente por todo el amor, la paciencia, la guía y la lealtad. Has estado en mi esquina a pesar de todo y ambos sabemos que no podría haberlo hecho sin ti. Mamá, eres la madre más grande con la que alguien podría soñar. Katya, mi condescendiente compañera de buceo y hermanita, estoy muy orgullosa de ti. Los amo chicos. En nuestro loco modo Waitzkin, lo mantenemos unido.

He sido bendecido con algunos maestros maravillosos en mi vida. Mi abuela, Stella Waitzkin, a quien extraño terriblemente, me enseñó a escuchar. Shellie Sclan me hizo escribir. Dennis Dalton y Robert Thurman me hicieron sentir. William C. C. Chen me enseñó a dejar ir. John Machado me tiene rodando de nuevo.

Mis queridos amigos y compañeros de equipo, Dan Caulfield, Max Chen, Tom Otterness, Jan C. Childress, Jan L. Childress, Trevor Cohen y el pequeño guerrero: Irving Yee, gracias, muchachos, por ayudarme a crear nuestro laboratorio. Tenemos un largo camino por recorrer.

En cuanto al nacimiento de este libro, estoy enormemente en deuda con mi agente, Binky Urban, quien simplemente fue grandioso. Muchas gracias por tu paciencia y tu visión, Binky.

Mi fabulosa editora Liz Stein creyó en este libro desde el primer día y luego me dio el espacio para unirlo. Es un verdadero placer trabajar contigo, Liz y aprendí mucho del proceso.

Mike Bryan, John Maroon y John Henrich, muchas gracias por ayudarnos con tanta generosidad.

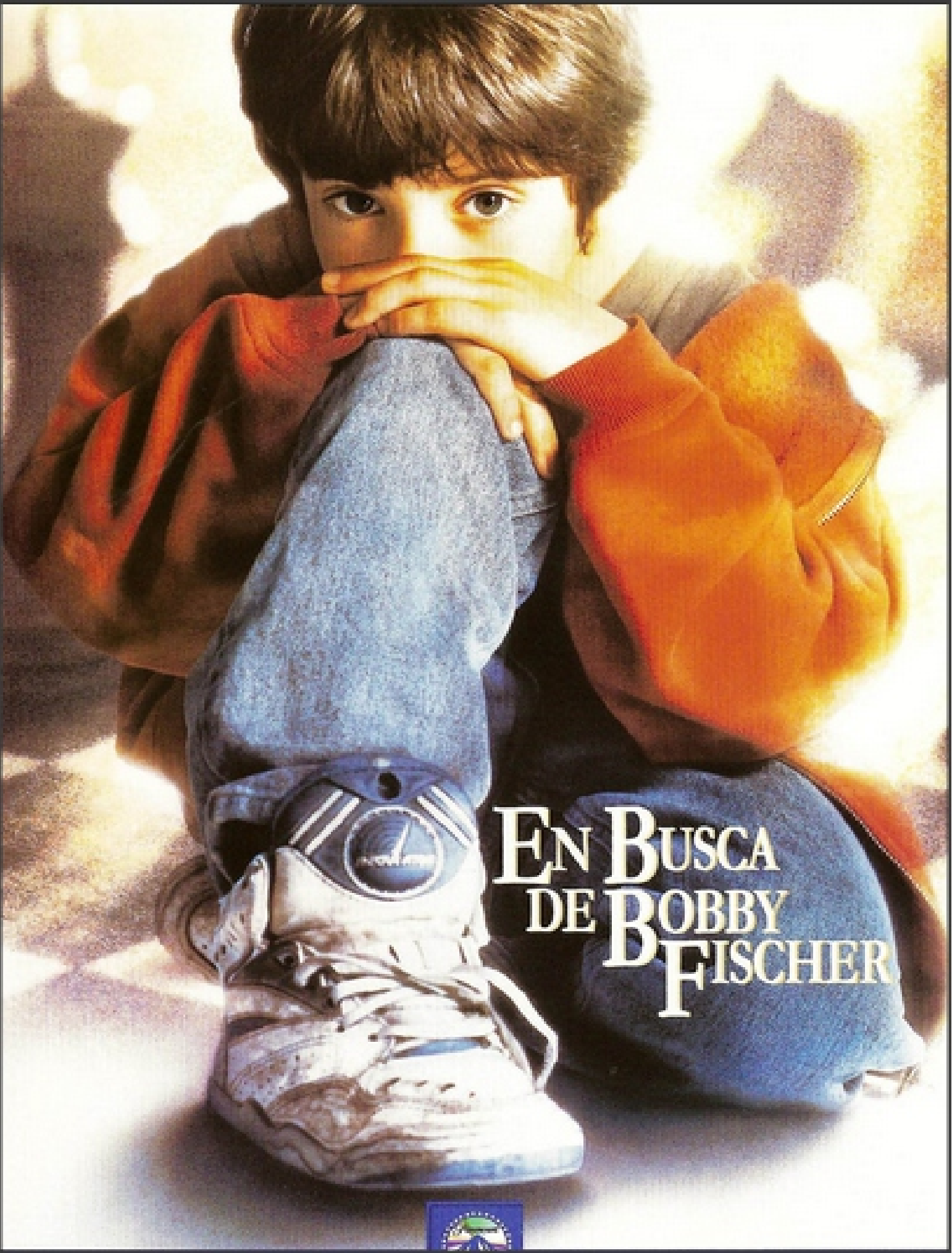
Tuve algunos lectores que me dieron comentarios valiosos cuando lo necesitaba. Desiree Cifre, Bonnie Waitzkin, Elta Smith, Bindu Suresh, Hannah Beth King, Toby Buggiani, Tom Otterness, Dan Caulfield, ustedes son geniales. Pop, has sido una roca.

Light Buggiani, David Arnett, Rebecca Mayer, Maurice Ashley, Andy Manning, Jeffrey Newman, Mike Bryan, Paul Pines, Carol Jarecki, Bruce Pandolfini, Svetozar Jovanovic, Diana y Jonathan Wade, gracias por la amistad y la inspiración.

Desi baby, eres un sueño hecho realidad.

Sobre el Autor

Josh Waitzkin, ocho veces Campeón Nacional de Ajedrez en su juventud, fue el tema del libro y la película *Buscando a Bobby Fischer*. A los dieciocho años, publicó su primer libro, *Attacking Chess* de Josh Waitzkin. Desde la edad de veinte años, se ha desarrollado y ha sido portavoz de Chessmaster, el programa de ajedrez de computadora más grande del mundo, actualmente en su décima edición. Ahora campeón de artes marciales, tiene veintiún títulos nacionales combinados además de varios títulos del Campeonato Mundial. Cuando no está viajando por el país dando seminarios y presentaciones principales, vive en la ciudad de Nueva York.



EN BUSCA
DE BOBBY
FISCHER

