



FOTOS: RODOLFO ESPINOSA



AYER FUE EL MÁS SONRIENTE Kaká nunca pierde la sonrisa. Ayer se le vio especialmente contento. Se dirigió a Pellegrini y tuvo un estallido de felicidad. Luego compartió su alegría abrazándose a Sergio Ramos, Garay, Higuaín y Cristiano Ronaldo.



CONFIDENCIAL
M

→ **ANSIEDAD** / Desde el club se está siguiendo con preocupación y, a la vez, con optimismo, la evolución de Kaká desde su llegada. “Tiene cierta frustración, pero las cosas le acabarán saliendo”, se dice. Saben que el mejor Kaká está al caer.

LA OPINIÓN

POR ZORAIDA RODRÍGUEZ (*)



Evitar la ansiedad

“Kaká se autoexamina de forma permanente”

JUAN CARLOS DÍAZ | MADRID

“Cuando hay talento, tarde o temprano se saca. Kaká es uno de los mejores jugadores del mundo. No hay discusión”. Así de contundente se mostraba el pasado lunes Emilio Butragueño, director de relaciones institucionales del Real Madrid. Y es que dentro del club nadie pone en duda la capacidad de Kaká para revertir su situación, en la que, pese a que sus números son más que correctos, todo el mundo piensa que no está a la altura que se esperaba. No en vano, hablamos de uno de los cinco mejores jugadores del mundo actualmente.

Ni que decir tiene que desde dentro del club se sigue al detalle la evolución del brasileño. Y el diagnóstico de lo que le sucede tiene como punto de partida la dichosa pubalgia que le tuvo de baja allá por el mes de diciembre. “Lo de Kaká merece un análisis profundo. Su lesión ha sido determinante para que no haya podido alcanzar todavía su mejor nivel en el Real Madrid”, dice un alto cargo de la Casa Blanca.

En la cúpula directiva madridista se tiene claro que cada día que pasa y la lesión queda más en el olvido, más cerca está la mejor versión de Kaká. Pero, de momento, el jugador está obsesionado con demostrar que la



ANGEL RIVERO

Kaká mira al cielo celebrando su segundo gol contra el Villarreal.

inversión que hizo Florentino Pérez en verano, 65 millones de euros, se corresponde con su verdadera categoría.

El club hace oídos sordos a todos los comentarios que ponen en duda el nivel de Kaká. Eso sí, reconocen que “es indudable que toda esta situación le gene-

ra cierta frustración, lo que provoca que Kaká se esté autoexaminando permanentemente”. A la vez, desde la planta noble del Bernabéu se destaca que “no se le puede reprochar falta de compromiso, porque lo intenta una y otra vez, aunque no le salga. Todo esto le está generando mu-

chísima ansiedad. Pero lo cierto es que quiere, que no ha renunciado nunca”.

En el Real Madrid se sabe que la exigencia y la presión son dos elementos con los que se convive a diario y más cuando eres uno de los fichajes más caros de la historia del fútbol. Pero, como decía *El Buitre*, cuando dentro hay materia prima es mucho más fácil salir a flote. Y en el caso de Kaká, eso está fuera de toda discusión. “Cuando quieres y pones todo de tu parte, como es su caso, las cosas te acaban saliendo. Son dignos de elogio su sentido del deber y su amor propio”, dicen desde el club.

SEÑALES DE VIDA

El caso es que, poco a poco, sin prisa pero sin pausa, Kaká va dando señales de vida. El pasado domingo, sin hacer uno de sus partidos más brillantes, logró dos goles —el primero de ellos demostrando que es casi infalible desde el punto de penalti y el segundo aprovechando una asistencia de Cristiano—. Además, dio un pase al primer toque a CR9 y le dejó en un mano a mano con Diego López, que terminó desviando el balón con el pie. Son detalles que demuestran el potencial que lleva dentro.

De lo que no tienen dudas en el club es de que el mejor Kaká está al caer.

El exceso de responsabilidad y la personalidad perfeccionista nos juegan a veces una mala pasada. Tanto quiero dar y tanto me quiero entregar, que no consigo llegar. Las exigencias con uno mismo pueden resultar una fuente de presión que se transforma en ansiedad y pensamientos obsesivos, sobre todo al regresar de una lesión.

Lo peor es dramatizar la situación, y focalizar la atención en lo que SE SUPONE QUE ESTAMOS OBLIGADOS A HACER.

El jugador necesita controlar los pensamientos obsesivos y negativos. Pueden ser nuestro peor enemigo, nos machacan continuamente diciéndonos que no somos lo suficientemente buenos. BASTA.

Para ello debe: Trabajar la confianza en uno mismo: el jugador debe focalizar la atención en lo que sabe hacer bien, en reparar su eficacia y describir lentamente las jugadas en su mente. Se trata de visualizar y preparar el éxito, por un lado.

Y por otro, parar el pensamiento cada vez que no alcanza sus objetivos: en lugar de verbalizar en negativo y machacándose por el error, tiene que parar y decir: vamos, quien no fracasa es porque no lo intenta.

Es mejor pedir perdón que pedir permiso.

(*) Psicóloga deportiva del centro RAMÍREZ CARACUEL