

FRANÇOIS DUCASSE

Com Makis Chamalidis

# MENTE DE CAMPEÃO

Tradução de  
Luís Filipe Pontes

alma  
dos  
livros

# Índice

Nota aos leitores .....	9
Introdução.....	11
<b>Primeira Parte: O Mapa da Mente.....</b>	<b>15</b>
<i>Por François Ducasse</i>	
1. Do País do Sonho à montanha da Realização .....	17
2. Tem um sonho, mas qual é o plano? .....	23
3. No fim da estrada: a Terra da Criação.....	39
4. Os dois polos do desempenho: o sofrimento e o prazer.....	75
<b>Segunda Parte: A Aura dos Vencedores .....</b>	<b>93</b>
<i>Por François Ducasse</i>	
1. Também se ganha graças à personalidade .....	95
2. O mau aluno.....	117
3. A força emocional .....	131
4. Os campeões dão-se ao luxo de perder? .....	145
<b>Terceira Parte: Campeões Exemplares .....</b>	<b>159</b>
<i>Por François Ducasse</i>	
1. Os valores do desporto .....	161
2. A estética dos grandes desempenhos .....	167
3. Qualidades e ideais dos campeões mentais, ontem e hoje .....	181

<b>Quarta Parte: Faça o Seu <i>Check-Up</i> Mental .....</b>	<b>223</b>
<i>Por François Ducasse e Makis Chamalidis</i>	
1. O balanço da excelência .....	229
2. A autoavaliação do desempenho mental .....	243
3. As 36 regiões do Mapa da Mente .....	247
<b>Quinta Parte: O Golfe, uma Viagem ao País das Microssensações.....</b>	<b>289</b>
<i>Por François Ducasse e Makis Chamalidis</i>	
1. Um caderno e algumas astúcias para chegar ao fim do percurso .....	293
2. O objetivo do domínio é ousar o «não-domínio» .....	303
<b>Sexta Parte: A Floresta dos Druidas .....</b>	<b>309</b>
<i>Por Makis Chamalidis</i>	
1. Ninguém, jamais, teve sucesso sozinho .....	313
2. Os especialistas da mente: quem faz o quê? .....	327
3. Dez perguntas a um druida .....	335

## NOTA AOS LEITORES

Desde que escrevemos *Mente de Campeão* no início dos anos 2000, a nossa perspectiva sobre o desempenho, os *performers* e o seu círculo próximo evoluiu. Graças a vários encontros e colaborações, pudemos detalhar mais o nosso pensamento e melhorar as nossas ferramentas, e agora desejamos partilhar convosco as conclusões mais recentes.

Os leitores perspicazes irão reconhecer as semelhanças com a primeira edição, mas descobrirão também algumas histórias e exemplos atualizados. Revimos integralmente o texto e acrescentámos uma Quarta Parte, dedicada a novas ferramentas de autoavaliação, tanto para o treino como para a competição ou para a gestão da carreira. A Quinta Parte é dedicada ao golfe, que é um desporto mental por excelência, que complementa as outras disciplinas de uma forma muito mais relevante do que à primeira vista parece.

Mais do que nunca, esta nova edição tem a assinatura do autor principal, François Ducasse, que soube combinar, de modo harmonioso, a profundidade intelectual com a proximidade do terreno.

Que os bons ventos vos acompanhem  
pelo vosso Mapa da Mente!

*Makis Chamalidis*

*Maior de 2016*

# INTRODUÇÃO

*Mente de Campeão* é um livro sobre o aspeto «mental» e sobre o percurso desses indivíduos fora do comum aos quais chamamos «campeões». Vai ajudar a conhecer melhor o papel e a importância das qualidades mentais na busca por um sonho, na eclosão do talento e na procura do melhor desempenho.

O «Mapa da Mente», que se encontra no início do primeiro capítulo, propõe uma representação, com imagens simbólicas, das qualidades, ou das ideias, que atribuímos ao aspeto mental. Esse mapa torna visível aquilo que é abstrato nas nossas vidas, materializa o longo caminho da realização de si mesmo, do desejo à sua concretização, com as suas etapas incontornáveis e as suas armadilhas.

Como melhorar a parte mental? O que é uma mentalidade de campeão? Como é que os campeões fazem para chegar aí? Em que é que eles são como as outras pessoas e em que é que eles são diferentes? Como se preparam? O que têm em comum? São maus alunos? Quais são os seus projetos? A que disciplina obedecem? Estas perguntas suscitam outras, também apaixonantes: como funcionam as nossas qualidades criativas, a concentração, a confiança e o estado de graça (estarmos na nossa melhor «zona»)? Porque vacilamos e perdemos as nossas capacidades perante um desafio? Como nos podemos «libertar» e «gerir melhor a pressão»? De onde vem o medo de vencer?

Fruto de uma longa experiência desportiva de alto nível, adquirida tanto no terreno como nos bastidores, e apoiando-se em numerosos exemplos, este livro pretende dar resposta a todas estas interrogações, sem utilizar uma linguagem demasiadamente

científica nem receitas mágicas prontas a usar (demasiado suspeitas). Os ensinamentos desta obra podem aplicar-se noutras domínios além do desporto: a arte, a educação, o trabalho, a criação, etc. A aventura humana que é o desporto pode ajudar-nos a compreender melhor os nossos fracassos e os nossos sucessos, e incitar-nos a ir ao limite dos nossos sonhos.

## Campeões Exemplares

Não se tratará aqui de idealizar os campeões, nem de negar certos excessos do desporto moderno, mas sim, pelo contrário, de mostrar à sua luz real o difícil universo dos *vencedores*, cujo código de honra parece ter desaparecido e cuja filosofia se limita frequentemente a «ganhar» a qualquer preço. Este livro não aborda apenas a vertente do desempenho; interessa-se igualmente pelos valores veiculados pelo desporto. Para se ter mente de campeão, é preciso saber aliar a arte às ações, a combatividade ao *fair play*. O desporto é uma escola de combate. O objetivo é ensinar a ganhar, mas também ensinar a combater com amor pelo combate, não com ódio pelo outro. Queremos mostrar, acima de tudo, que os maiores campeões e os maiores desempenhos existem quase sempre a par de uma certa elegância, e até de um certo sentido estético.

## Campeão na mente, no desporto e na vida

*Mente de Campeão* aplica-se tanto aos desportos coletivos como aos individuais. O futebol, o hóquei, o rãguebi, o basquetebol e o voleibol são também, de certa maneira, desportos individuais, e abordá-los-emos como tal. Aquilo que faz com que um futebolista perca a concentração durante uma grande final, ou o que leva o marcador de um penálti a, subitamente, ceder perante a pressão, é semelhante aos fenómenos psicológicos que observamos num jogador de ténis que disputa uma bola de encontro ou num atleta que disputa uma final

dos 100 metros. Um futebolista não está sozinho no campo, mas é o único que sabe quais são as qualidades em que tem de apostar para estar no seu melhor e, assim, ajudar a equipa através do seu desempenho individual. Os desportistas profissionais, os jovens, os pais e os treinadores podem utilizar este livro, e também o podem fazer todos aqueles que desejem conhecer-se melhor, progredir, ultrapassar os obstáculos, quer se trate de jovens esperanças que se lançam cegamente na aventura competitiva, obcecados pelo sonho de ser campeões, ou de apaixonados que gostam de iniciar novas aventuras.

O campo desportivo, que é uma via de excelência, pode ser tido como a encenação da nossa necessidade de confronto. E, nesse ponto, interpela-nos. O desporto é a vida. As situações de competição estão omnipresentes na vida quotidiana — no trabalho, na escola, no mundo artístico. Traduzem-se, todos os dias, em combates, desafios, duelos, nos quais cada um tem de defender o seu ponto de vista, as suas ambições, o seu salário, o seu talento, a sua dignidade, etc.

A «parte mental», a que os atletas por vezes atribuem vitórias e derrotas, extravasou as fronteiras do desporto, que serve de espelho a uma sociedade cada vez mais individualista, obcecada pelo desempenho e voltada para a procura do «eu» (por vezes, de maneira exclusiva). As normas do quotidiano levam ao permanente ir mais além, o ideal é agora ser o empresário da própria vida, e o aspeto mental parece ser a nossa ajuda para alcançar esse objetivo. Assim sendo, aqueles que não fazem parte desse domínio específico que é o desporto podem também inspirar-se nas qualidades mentais e nos princípios que regem a vida dos desportistas.

As 36 áreas do aspeto mental, numeradas no «mapa» que vai encontrar no início do livro e explicadas detalhadamente na Quarta Parte, podem interpelar-nos a todos:

- Levar o seu sonho a sério (1);
- O espírito de explorador (4);
- A disciplina (8);
- Treinar o treinador (13);

- Transformar uma desvantagem em vantagem (14);
- Jogar bem (ou mal) (21);
- A autoconfiança (36).

Cada um poderá adaptar os princípios do desporto de alta competição às situações que lhe são específicas:

- Preparar-se para um exame;
- Não se desconcentrar durante uma reunião profissional ou numa entrevista de emprego;
- Criar uma empresa;
- Entrar numa nova relação amorosa;
- Desinibir-se em público.

E, de um modo geral, este livro pode ajudar o leitor:

- a conhecer-se melhor;
- a enfrentar os seus demónios;
- a libertar-se do olhar dos outros;
- a fazer evoluir o seu carácter;
- a assumir a sua especificidade;
- a ter mais um certo «espírito de dificuldade» (ou seja, tentar caminhos mais complicados);
- a ser mais criativo...

Seguindo o exemplo de um desportista de alta competição na sua área, cada um de nós pode ter mente de campeão na vida quotidiana.

Este livro foi concebido para servir de companheiro de viagem e para provocar o leitor a «estar na busca». Poderá consultar esta ferramenta de trabalho sempre que quiser, sozinho ou com os seus orientadores, no treino ou em momento de competição, e, porque não, no intervalo de um jogo, durante a pausa para almoço ou antes de uma reunião importante. Ele mostra-nos que, se quisermos ir mais longe, é preciso sair da rotina e, às vezes, ir até onde os outros não vão.

Por fim, em algumas situações, e em especial perante um desafio importante, poderá perguntar a si mesmo: «Neste momento, tenho mente de campeão?»



PRIMEIRA PARTE

# O Mapa da Mente

*Porquê conquistar o Everest?*

*Porque ele lá está.*

GEORGE MALLORY





## AS REGIÕES DA MENTE

### O PAÍS DO SONHO

1. Levantar o sonho a sério
2. Ter paixão
3. Seguir o desejo
4. Ter espírito de explorador
5. Ter orgulho
6. Ter entusiasmo

### O VALE DO PLANO

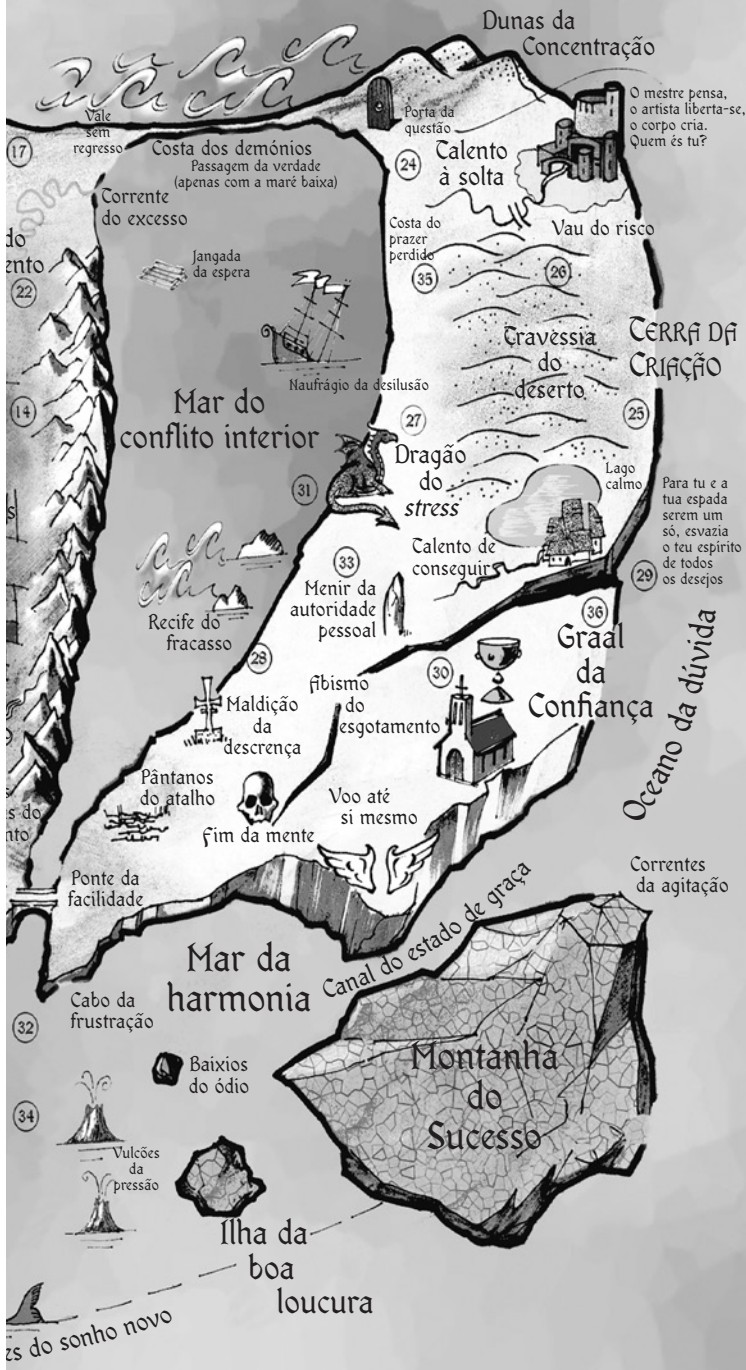
7. Estar em busca constante
8. Ser disciplinado
9. Ter intensidade
10. Estabelecer objetivos pessoais
11. Ombrear com a dificuldade
12. Fazer escolhas
13. Treinar o seu treinador
14. Transformar dificuldades em vantagens
15. Saber dizer não
16. Libertar-se dos olhares dos outros
17. Pôr-se em causa
18. Ser generoso
19. Trabalhar a linguagem corporal
20. Pesquisar alternativas
21. Jogar bem jogando mal
22. Fazer «lutos curtos»
23. Cultivar a diferença

### A TERRA DA CRIAÇÃO

24. Concentrar-se naquilo que pode ser controlado
25. Ter lucidez
26. Juntar a água e o fogo (relaxamento e agressividade)
27. Pensar no jogo, não naquilo que está em causa
28. Não mudar na altura crítica
29. Não exagerar
30. Ter uma certa animalidade
31. Não desistir
32. Aceitar a frustração
33. Ter autoridade pessoal
34. Gostar da pressão
35. Recuperar o prazer perdido
36. Ter autoconfiança

### OS DOZE VALORES CAVALHEIRESCOS

- I. Sentido de aventura
- II. Generosidade e dom de si
- III. Lealdade
- IV. Respeito
- V. Dignidade na derrota
- VI. Elegância
- VII. Honestidade
- VIII. Sentido de honra e da palavra dada
- IX. Cortesia
- X. Humildade
- XI. Solidariedade
- XII. Defesa de um ideal



# 1

## DO PAÍS DO SONHO À MONTANHA DA REALIZAÇÃO

Tornou-se habitual atribuir vitórias e derrotas ao «mental». Ouve-se em todo o lado: «Foi a parte mental, a parte mental fez a diferença... Ele tem uma grande mentalidade... Falta-lhe a mentalidade... É preciso trabalhar o aspeto mental...» É a nova estrela do desporto moderno. Não existe um artigo de jornal, uma análise de um jogo ou um retrato de campeões que não refira o famoso aspeto mental. Mas a palavra «mental», em si mesma, não tem sentido: é muito vaga, muito genérica. Na maioria das vezes, utiliza-se quando não se consegue explicar porque é que «funcionou» ou porque é que «não funcionou».

Toda a gente fala disso, mas sem procurar conhecer realmente. O aspeto mental continua a ser misterioso, fascina e intimida ao mesmo tempo. Para nós, a forma de o decifrar é, em primeiro lugar, cortá-lo em pedaços, dissecá-lo; como se dividíssemos um mapa em várias regiões — prazer, orgulho, concentração, frustração, confiança, etc. De facto, encontramos um conjunto de qualidades e de valores clássicos que, na sua maior parte, conhecemos bem. A ideia aqui é familiarizarmo-nos com este mapa da mente e identificar cada região com as suas especificidades. Teremos então a possibilidade de sair do mistério e de ir para terreno conhecido.

Para desenhar esse mapa, distinguimos três regiões principais:

- O País do Sonho;
- O Vale do Plano;
- A Terra da Criação.

O caminho na direção da mente de campeão passa, assim:

- Pelo sonho (ouvir os seus desejos, ter uma paixão ou uma vocação, usufruir de um talento particular, etc.);
- Pela elaboração de um plano (transformar o sonho num projeto de ação, estabelecer objetivos concretos, conseguir os meios para atingir as ambições, impor a si mesmo uma disciplina, desenvolver algumas qualidades, aprofundar o conhecimento de si mesmo, investigar, ter talento para explorar o seu próprio talento, etc.);
- Pela criação (concentrar-se, agir, «soltar-se», seguir os seus instintos, libertar o seu talento, etc.).

## O País do Sonho

O País do Sonho guarda as qualidades íntimas, que vêm espontaneamente de nós e que estão ligadas ao desejo e às suas manifestações: paixão, prazer, ambição, motivação, ideal, entusiasmo... Tudo parte do desejo: é ele o motor, a chama que nos anima. Temos, no entanto, de saber que essas qualidades podem extinguir-se à medida que as coisas se vão tornando mais complicadas; são áreas sensíveis às quais é bom irmos reabastecer-nos regularmente.

## O Vale do Plano

O Vale do Plano contém regiões que se relacionam com a aprendizagem, e com tudo aquilo que permite a aquisição de conhecimentos e de técnicas: a disciplina, a exigência, a intensidade da concentração, a generosidade posta no esforço, a repetição, a determinação. Estas qualidades dependem, quanto a elas, do ambiente exterior em que se manifestam. São forjadas pelo trabalho, pela confrontação com as dificuldades e pela relação com aqueles que nos acompanham (ver a Sexta Parte). O Plano (capítulo seguinte) é a etapa necessária para dar uma forma ao sonho e avançar no controlo da sua disciplina. Nesta



fase, enriquecemo-nos com todas as formas de experiências, de saberes, de automatismos, que são como alimento assimilado, «organizado», e que vão aparecer novamente de maneira natural — se lhes soubermos dar livre curso — na fase de criação. O Vale do Plano pode ser visto como o treino que prepara para a competição ou como a fase de investigação que antecede a criação artística.

## A Terra da Criação

Na Terra da Criação, já não se está na fase de reflexão nem na análise, mas sim na fase de concentração, o tempo das sensações e da implicação total com a intuição, com a capacidade inventiva — qualidades instintivas, desconcertantes, sobre as quais não temos controlo direto. O desafio é deixar fazer, sem controlar nem julgar aquilo que é bom ou mau, e derrubar as barreiras que impedem o acesso ao talento que temos. Curiosamente, nesta fase, a eficácia passa por nos desligarmos de nós (e dos nossos pensamentos subsidiários, ligados ao desafio). O desportista torna-se o gesto e o músico torna-se a música. Neste momento, ter uma «boa parte mental» consiste em quase desaparecer, em se esquecer de si mesmo. Numa palavra, em libertar o artista que há em nós. A Terra da Criação é, sem dúvida, a região mais fascinante e misteriosa. As páginas que lhe serão dedicadas irão permitir-lhe memorizar conhecimentos psicológicos sobre o desempenho e sobre o comportamento humano, que é por vezes imensamente contraditório.

Algumas qualidades poderiam pertencer a outra região, como, por exemplo, o orgulho: temos necessidade dele, tanto na Terra da Criação (e numa situação competitiva) como no País do Sonho, mas consideramos que o orgulho é, acima de tudo, uma qualidade de partida, que se insere no carácter. A confiança em si mesmo também é indispensável em todas as fases, mas nós colocamo-la no final do percurso, na Terra da Criação, porque a vemos, sobretudo, como o resultado do trabalho de que posteriormente poderemos usufruir em competição. As regiões do Mapa da Mente são interdependentes.

Uma qualidade que está num extremo do mapa pode influenciar o bom desempenho de todas as outras, e temos de circular constantemente entre as várias regiões; passar do sonho à ação, terminar a pesquisa para nos dedicarmos à criação e, em seguida, regressar ao trabalho, sem nos esquecermos, de vez em quando, de questionar a nossa motivação...

Ao percorrer este mapa, as suas etapas incontornáveis (o Banho do Prazer, a Fonte da Atitude Positiva, etc.), as suas armadilhas (o Poço das Não-Escolhas, a Ponte do Facilitismo, o Túmulo da Ambiguidade, etc.) e os seus arredores (o Mar do Conflito Interior, os Vulcões da Pressão, o Oceano da Dúvida), poderá orientar-se melhor na paisagem interior, localizar melhor as qualidades mentais e estabelecer ligações entre elas. Alguns verão nisso «aquilo que temos na cabeça»; outros verão a história de uma carreira, de um projeto ou de uma vida. Cada um pode imaginar o seu próprio percurso, projetar-se no seu próprio mapa, fazer um ponto de situação sobre a sua paixão, levantar para si mesmo novas interrogações quanto ao caminho a seguir, o novo plano a construir, para poder esperar atingir, um dia, o melhor de si mesmo — de que a Montanha da Realização é o símbolo.

O mapa da «parte mental» ajuda a mudar de planeta e a sair dos «é preciso que» e dos «só tenho de», para permitir o surgimento de uma linguagem metafórica e mais criativa. Tem uma função de «objeto flutuante» que distrai: quando nos deixamos ir, escolhendo imagens e palavras do mapa — para simbolizar os nossos sonhos ou projetos —, falamos de nós e dizemos «eu» sem nos darmos conta disso. O mapa também pode motivar e dar sentido à aventura pessoal, porque põe o trabalho em perspetiva: aceitamos mais facilmente o esforço quando sabemos porque o fazemos e para onde vamos.

Os números indicados no mapa, como se fosse uma rota sinalizada, correspondem às 36 áreas indicadas nas margens. Trata-se de qualidades e de fundamentos que se relacionam com o desempenho, e que nos pareceu útil analisar e apresentar sob a forma de pontos de fácil consulta (ver a Quarta Parte). O aspeto mental torna-se, assim,

um caminho iniciático onde convidamos todos a penetrar, passo a passo, como cavaleiros na sua demanda.

Nesta paisagem perigosa, no centro do mapa, ergue-se o Castelo. Lugar incontornável de refúgio e de paz, está lá para nos recordar as doze virtudes cavaleirescas, ilustradas mais à frente por alguns dos atos de *fair play* mais famosos da história do desporto. Sempre que o desejar, o leitor pode também recuar ao ler (ou reler) as histórias e os retratos de alguns campeões extraordinários.

Cá estamos, então, nos bastidores da famosa «parte mental». Tornada mais concreta, ganhou forma. Já abrimos o invólucro, deixando entrever as numerosas qualidades que contém. Perante nós, abre-se um caminho. Tem agora o leitor uma base de trabalho, a partir da qual poderá refletir e agir. Dependendo das suas necessidades ou das suas interrogações, irá explorar mais algumas regiões do que outras e poderá mais facilmente expressar com palavras os seus problemas. Por fim, e como tem objetivos, bem identificados, de desenvolver certas qualidades técnicas ou físicas, poderá ter sempre presentes as qualidades mentais nas quais pretende concentrar esforços. Uma coisa é certa: se não tiver o talento necessário para explorar o seu talento, nunca irá alcançar o máximo do seu potencial; se não aplicar intensidade na concentração e no esforço, o facto de ter o melhor pontapé de toda a equipa ou um dom musical excepcional não o levará longe. Se não conhecer o seu demónio interior e não o confrontar antes de disputar uma corrida, a dúvida poderá apoderar-se de si numa altura crítica, impedindo-o de se libertar, e nem toda a vontade do mundo poderá mudar isso. Se não for capaz de controlar as suas emoções, ou se não estiver apaixonado pela pressão, não terá grandes hipóteses de entrar na «zona».

E amanhã, se lhe perguntarem quais são os seus pontos fortes, responderá que é esta ou aquela qualidade técnica ou física, e talvez possa acrescentar: a audácia, a autoridade pessoal, o sentido da aventura, saber jogar bem (ou mal) ou, até, saber ser o «mau aluno».

O capítulo que se segue diz respeito a todas as pessoas que têm a sorte de ter uma paixão, uma ambição, um projeto, e que têm a «boa loucura» de escutar a voz do seu sonho.