

# APRENDENDO A LIDAR COM A FRUSTRAÇÃO DA DERROTA

Todo enxadrista, seja ele do passado ou do presente, já experimentou a frustração de ser derrotado numa partida. É um sentimento de vazio, um misto de tristeza com decepção que já foi sentido não apenas uma única vez, mas várias, muitas e muitas vezes, por todo e qualquer jogador de Xadrez. Aconteceu, acontece e sempre continuará acontecendo com qualquer enxadrista, seja ele um menino que acabou de aprender a jogar, seja ele um Grande Mestre Internacional. Não existe ninguém que apenas vença todas suas partidas. Todos os jogadores desse mundo ainda serão derrotados, muitas vezes, pois o ser humano não é um ser perfeito e sempre estará sujeito a falhas e erros. É assim que funciona. Errar faz parte da natureza humana e o fato deve ser encarado como algo natural e corriqueiro, jamais como um acontecimento grave e imperdoável. Embora ninguém goste de falhar, poderíamos até radicalizar e dizer que errar é um pleno direito de todo ser humano e que, sendo humana, nenhuma criatura pode ser criticada ou condenada por seus erros, quando estes são cometidos de maneira involuntária nas condições em que ocorrem durante uma partida de Xadrez.

A bem pensarmos, uma partida de Xadrez é um verdadeiro convite ao erro. A cada lance que vamos fazer somos convidados a errar, das mais variadas maneiras possíveis. Embora sempre procuremos recusar esses convites, na hora do lance seguinte ele é feito mais uma vez e assim continuamente, durante todo o desenrolar do jogo. Com tantos convites assim, acaba sendo algo perfeitamente natural que, hora ou outra, um deles seja aceito. Não apenas um deles, mas vários deles, por ambos os jogadores, e acabará vencendo aquele que tiver aceito menos convites ou aquele que tiver aceito os convites para cometer os erros menos graves. No jogo de Xadrez, só existe uma maneira de não cometermos erros, que é deixar de jogar. Apenas assim ficaremos livres da frustração da derrota, mas em contrapartida, também deixaremos de experimentar várias outras sensações inerentes ao jogo que são prazerosas, que ocorrem mesmo quando uma partida é perdida. Seria o mesmo que acontece quando uma criança desiste de passar uma tarde inteira brincando no parque só porque ao final do dia corre o risco de levar uma palmada de sua mãe ou quando um piloto de fórmula 1 resolve abandonar sua profissão só porque, ao final da corrida, corre o risco de não chegar em primeiro. Deve-se compreender inicialmente que a vitória, seja ela em qualquer esporte ou setor da vida, não está condicionada unicamente à competência ou capacidade de alguém, mas sim influenciada por dezenas de fatores que fogem ao controle das pessoas envolvidas. Sempre existirá o dedo do acaso em toda vitória ou derrota. O que as pessoas podem fazer, através do constante aprimoramento pessoal, é tentar minimizar essa participação do acaso, mas sempre conscientes de que jamais conseguirão eliminá-la por completo.

Estudando os processos cerebrais, podemos afirmar, de maneira genérica, que uma frustração ocorre quando possuímos um desejo que não foi concretizado. Ao contrário do sentimento de satisfação, que ocorre quando um desejo existente é realizado, a frustração se dá sempre por conta de uma expectativa tida no passado que, num tempo futuro, não correspondeu ao que lhe era esperado. Assim sendo, se temos a expectativa e desejamos um final de semana ensolarado e o mesmo se apresenta chuvoso, isso acabará por gerar uma frustração, mesmo sabendo que o fator clima não pode por nós ser influenciado, fato que minimiza, mas não elimina essa frustração. Se uma pessoa deseja ser aprovada num concurso, estuda bastante, faz as

provas e não consegue seu intento, como o resultado não correspondeu ao seu desejo, obviamente ficará frustrada. No jogo de Xadrez, pode acontecer algo semelhante. Se um jogador deseja vencer uma partida, se prepara para o jogo, estuda sua abertura preferida, estuda a maneira como seu adversário costuma defender, procura jogar de maneira centrada e coerente e mesmo assim perde o jogo, não é de se estranhar que fique frustrado, pois o seu desejo inicial, que era de vencer a partida, não se concretizou. Disso tudo podemos inferir que a frustração é diretamente relacionada com um desejo que existiu, anterior a ela, e que não foi concretizado. Se não houver um desejo prévio no passado, não pode haver frustração no futuro. Isso pode parecer uma conclusão banal, mas é de extrema importância e constitui-se na chave para todo o nosso raciocínio subsequente.

Por analogia, podemos dizer as mesmas coisas do sentimento de satisfação. Ele vai ocorrer quando possuímos um desejo que foi realizado. Se existiu uma expectativa de determinado acontecimento no passado e esse acontecimento chegou a ocorrer, fatalmente associado a ele também passará a existir um sentimento de satisfação. Uma garota que deseja ingressar numa faculdade e que passa o ano inteiro estudando para o vestibular, gera uma grande expectativa de resultado onde espera ansiosamente ser aprovada. Tão maior a expectativa, tão maior será sua satisfação em saber que seu desejo foi realizado, que um acontecimento tido no presente correspondeu plenamente com uma expectativa que foi criada no passado. Isso é o sentimento de satisfação e, quanto maior ele pode ser, igualmente maior pode ser o sentimento de frustração a ele associado, caso o resultado não seja o esperado. No jogo de Xadrez, também acontece coisa semelhante. Se desejamos vencer uma partida e conseguimos nosso intento, obviamente ficaremos satisfeitos, sentindo o espírito ser inundado por várias sensações prazerosas, pois o desejo inicial, que era de vencer a partida, foi concretizado. Disso tudo podemos inferir que também a satisfação é diretamente relacionada com um desejo que existiu, anterior a ela, e que foi concretizado. Se não houver um desejo prévio no passado, não pode haver satisfação no futuro.

Tendo em vista todo o exposto, nem tanto de maneira utópica, podemos dizer que é possível fabricarmos satisfações para nós mesmos. Basta que saibamos, com alguma probabilidade de acerto, de algum acontecimento para o qual exista uma boa possibilidade de ocorrência num tempo futuro e, no tempo presente, criemos um desejo prévio para que esse acontecimento ocorra. Caso o acontecimento previsto se concretize e como já existia um desejo anterior, criado por nós, de que o acontecimento se tornasse realidade, obviamente tudo isso convergirá para um sentimento de satisfação, pois um acontecimento futuro correspondeu a uma expectativa existente no passado, que foi deliberadamente criada por nós. Tomando o exemplo dado anteriormente, imagine que a previsão do tempo para o final de semana foi de chuva e frio. Sabendo disso, você cria a expectativa de chuva e frio para o final de semana e, baseado nela, prepara um bom filme para ser assistido, providencia toda a pipoca necessária e convida seus bons amigos para sua casa. Chegado o final de semana e o tempo estando frio e chuvoso, você saberá que todos os planos que havia feito no passado darão certo, pois tudo está para correr conforme sua expectativa e isso fatalmente gerará um sentimento de satisfação, através de uma expectativa fabricada deliberada e conscientemente por você. Outro exemplo de uma fabricação certa de satisfação que pode ser mencionado é quando um maratonista, já prevendo que sentirá dores no corpo após a competição, providencia e leva consigo os medicamentos necessários para alívio de dor. Terminada a competição, tendo vencido ou não, sentirá boa satisfação quando as dores vierem e souber que já se preveniu, levando consigo

os medicamentos necessários para seu alívio. Nesse caso fica evidente que o sentimento de satisfação pode se misturar a outros sentimentos, inclusive ao sentimento de dor.

Com base em todos os conceitos expostos anteriormente, é hora então de falarmos de Xadrez, das expectativas, dos sentimentos de frustração e satisfação que podem a ele estar associados. Trataremos isoladamente de dois temas:

- 1- A disputa de um torneio
- 2- A disputa de uma partida

Na disputa de um torneio, se um jogador provoca em si a expectativa única de vencer o torneio e não consegue o intento desejado, obviamente ficará frustrado. Se o fato volta a ocorrer num outro torneio, teremos mais uma vez um jogador frustrado e deprimido. Continuando a disputar torneios e tendo sempre a mesma expectativa, a de sagrar-se campeão, caso não ande conseguindo almejar seu objetivo, a frustração vai se tornando um sentimento acumulado, torneio a torneio e, como num mecanismo cascata, a cada torneio perdido o seu desempenho vai sendo prejudicado nos torneios subseqüentes. E some-se a tudo isso mais e mais frustração até que, totalmente desanimado, esse jogador desiste dos tabuleiros, abandona o Xadrez. Não é algo difícil de acontecer, visto que o ser humano sempre tende a fugir daquilo que lhe causa frustração. Todo esse processo foi desencadeado por conta de uma expectativa que não foi satisfeita, nesse caso, a expectativa de vencer o torneio. E se a expectativa criada fosse outra? Como seria se esse jogador criasse uma expectativa cujas chances de ocorrência fossem razoavelmente grandes? Conforme for a expectativa criada, o acontecimento futuro no torneio poderia muito bem corresponder a ela e, sendo assim, não haveria frustração. Lembro-me que, certa vez, conversando com um jogador participante de um torneio, o mesmo me disse que, como o torneio estava repleto de jogadores com bom nível de jogo, se ele ficasse entre os vinte primeiros colocados já estaria muito contente. Nesse caso, mesmo sem conhecer os conceitos aqui apresentados, ele inconscientemente criou uma expectativa não tão difícil de ocorrer. Findado o torneio, sua colocação foi a décima segunda e, como sua expectativa foi cumprida a contento, houve o sentimento de satisfação, mesmo não tendo ele vencido o torneio. Dentro desse contexto, a nossa satisfação ou frustração ao disputarmos um torneio estará diretamente relacionada às expectativas que criarmos antes desse torneio, que não necessariamente precisam estar relacionadas a uma boa colocação na classificação final. E quais poderiam ser elas? Você pode criar suas próprias expectativas, sempre dentro dos acontecimentos possíveis. Vejamos alguns exemplos:

**a)** Expectativa de fazer novas amizades. O ambiente dos torneios de Xadrez é um ambiente geralmente freqüentado por pessoas distintas. De uma maneira geral, jogadores de Xadrez, pela própria natureza do jogo que praticam, são pessoas calmas, comedidas, prudentes, cautelosas e bastante inteligentes. Não tomam decisões precipitadas e sabem respeitar seu adversário, conseqüentemente seu próximo. Estar no meio de pessoas com esse tipo de perfil proporciona uma relação interpessoal produtiva e benéfica e não raro pode depor a favor de boas e duradouras amizades.

**b)** Expectativa de conhecer novos lugares. Viajar para participar de um torneio de Xadrez não implica necessariamente apenas em jogar o torneio e voltar para a cidade de origem. Paralelamente ao torneio, pode-se conhecer novos lugares, ambientes, comidas, hotéis etc. Alguns torneios, de nível mais requintado, oferecem passeios turísticos pela cidade onde está sendo realizado e uma interessante programação social que se desenrola paralelamente aos jogos.

**c)** Expectativa de uma boa classificação. Nesse ponto é que reside a diferença entre a satisfação e a frustração. Claro que todos desejamos vencer um torneio e desfrutar dos louros da vitória, mas isso não implica que necessariamente precisemos criar essa expectativa. Embora nossa participação seja voltada para a conquista, a expectativa criada pode muito bem ser algo menor, justamente para garantir que, sendo ela fácil de ser cumprida, não fiquemos frustrados. Por exemplo, num torneio de 50 participantes, conforme seu nível de jogo, crie uma expectativa de ficar entre os vinte primeiros. Obviamente você jogará o torneio para ganhar, mas se não ganhar, também não ficará frustrado, pois sua expectativa não era essa. Por outro lado, se ganhar, ficará duplamente satisfeito, primeiro pela vitória em si e em segundo por ter superado a sua expectativa inicial.

**d)** Expectativa de se divertir. Essa é uma expectativa genérica, que deve acompanhar as pessoas durante toda sua vida, em todas as suas atividades. Para um torneio de Xadrez, sempre deve existir a expectativa de diversão, a de darmos boas risadas, de aprimorarmos nosso conhecimento e tudo o mais que puder ser aproveitado nesse tipo de ambiente. É uma expectativa fácil de acontecer e que dificilmente nos causará frustração.

Na disputa de uma partida, o raciocínio quanto às expectativas deve ser um pouco diferente. Não podemos jamais falar em não termos a expectativa de vencer, pois isso não condiz com o espírito de competição que norteia o Xadrez e, caso pensemos assim, já começaremos o jogo parcialmente derrotados. Antes de uma partida, a expectativa e o desejo de vencer devem estar sempre presentes, pois serão eles que nos impulsionarão contra nosso adversário, ajudando-nos a pensar com exatidão e executar os lances corretos. Mas se a expectativa de vencer deve estar sempre presente, se perdermos a partida, isso não causará uma frustração? Em parte sim, pois nenhum enxadrista em sã consciência vai perder uma partida e logo em seguida sair dando gargalhadas como se nada tivesse acontecido, mas no caso do Xadrez, em especial, existem outros valores envolvidos que podem compensar essa frustração, ou mesmo, fazê-la desaparecer. Imagine um famoso campeão de boxe que entrará no ringue para defender seu cinturão. Antes da luta são acertados os detalhes e o pagamento que será realizado para os pugilistas, geralmente de grande monta. Fica combinado com esse lutador que, se ele vencer a luta, receberá uma enorme quantia de dinheiro e, se for derrotado, também receberá uma boa quantia de dinheiro, porém pouco menor do que aquela que receberia no caso de vencer a luta. O que acontece nesse caso? Ocorre que, seja qual for o resultado da luta, o lutador em questão invariavelmente sairá beneficiado, seja recebendo mais ou pouco menos dinheiro. Vale observar que, para uma partida de Xadrez, pode ocorrer coisa semelhante, independentemente se o jogador vencer ou não sua partida. Não se trata ganhar mais ou menos dinheiro, mas sim de coisas mais valiosas do que o mesmo. O que então um enxadrista pode ganhar, se perder uma partida? Antes de adentrarmos nesse assunto, vale dizer que a própria partida em si, sem levarmos em consideração seu resultado, proporciona benefícios para ambos os jogadores, pois antes de ser uma contenda, para quem o conhece realmente, o Xadrez é uma verdadeira terapia. Para responder a todas essas perguntas, ponderaremos na seqüência a respeito de alguns itens, que por si serão capazes de esclarecer as questões levantadas.

Não será comentado aqui sobre os benefícios do Xadrez para as pessoas, como um todo, mas sim dos benefícios advindos de uma simples partida, mesmo que seu resultado não seja a vitória. Uma partida de Xadrez encerra muito mais do que um mero jogo onde cada jogador move suas peças para capturar o Rei adversário. Cada

partida proporciona um aprendizado, um ensinamento que não fica restrito apenas às 64 casas de um tabuleiro, mas sim prestando para a própria vida, contribuindo para aumentar a bagagem de sabedoria da pessoa, que de outro modo somente o tempo poderia proporcionar. Vale mencionar que esse aprendizado, advindo de uma partida de Xadrez, somente tem sua efetividade e é fixado na mente quando se perde uma partida, nunca quando se ganha. Ao vencer uma partida, os processos que ocorrem na mente humana são diferentes daqueles que ocorrem quando se perde e as lições aprendidas durante o jogo ficam por pouco tempo marcadas, sendo posteriormente sublimadas ou substituídas por outras informações. Pelo contrário, as lições aprendidas por conta de uma derrota não raro permanecem na mente do enxadrista durante toda sua vida, norteadando seu comportamento para que os erros cometidos jamais se repitam. O próprio ato de viver é um constante aprendizado e a maioria das lições que aprendemos durante a vida implica em algum tipo de perda, na maioria das vezes financeira, ou seja, sempre ao aprendermos alguma lição perdemos uma quantia em dinheiro relacionada ao erro cometido, erro que possibilitou o aprendizado da lição. Em outras palavras, aquele pintor imprudente teve que perder muita tinta até que acertasse as proporções certas de diluição e o modo correto de pintar ou ainda podemos dizer que aquele viajante impaciente, na pressa de voltar para casa, acabou por comprar o produto errado, pagando bastante caro por algo que não lhe servirá. Uma partida de Xadrez pode proporcionar aprendizados similares e vários outros ainda, tudo com a vantagem de não implicar em perda financeira. Prudência, paciência, raciocínio lógico, domínio do tempo são algumas das muitas virtudes que uma partida de Xadrez pode proporcionar e, quando existentes, contribuir para seu aprimoramento. A bem observar então, mesmo quando perdemos uma partida, invariavelmente acabamos por ganhar as lições que ela nos apresenta e isso é um fato extremamente válido e merecedor de nossa mais alta consideração.

Uma partida de Xadrez ainda nos oferece a possibilidade de marcarmos nosso nome para a posteridade. Quem até hoje não comenta a fantástica e linda partida que Bobby Fischer jogou contra Donald Byrne em 17 de outubro de 1956? Passe o tempo que passar, essa obra prima, por si só, eternizou o nome de Bobby Fischer na história do Xadrez. Daqui a mil, dez mil anos, ele será sempre lembrado. Quantos e mais quantos enxadristas são até hoje venerados por conta de suas admiráveis partidas? Um belo quadro registra e marca para a posteridade o nome de um pintor, uma bela escultura faz o mesmo com um escultor, um arrojado projeto arquitetônico imortaliza seu criador e, igualmente, uma bonita partida de Xadrez fará com que seus protagonistas sejam para sempre lembrados, especialmente aquele que vencer a partida. Toda partida pode começar de modo similar, mas é no seu transcurso que surge a oportunidade daquele lance espetacular, daquela jogada divina, daquele momento mágico que será o responsável por imortalizar o seu autor, seja para o mundo, seja para seus descendentes. O legado de um enxadrista são as partidas que deixa registradas.

Não bastasse tudo isso, uma partida de Xadrez, não importando se será vencida ou não, também promove para seus participantes uma saudável abstração da realidade, tempo durante a qual podem passar horas a fio distantes do mundo real e de seus problemas, imersos num mundo imaginário onde combinam-se, lance a lance, seus sonhos e inseguranças, seus medos e instintos, suas glórias e fraquezas. O que conseguiria, senão o Xadrez, fazer a nós estarmos por várias horas afastados do mundo real, absortos e entretidos em meio a um duelo num mundo imaginário? Experimente ficar dois minutos ouvindo músicas que não gosta ou na companhia de uma pessoa de má índole. Seriam os dois minutos mais longos que se poderia

experimental. Pelo contrário, uma boa partida de Xadrez pode nos proporcionar dezenas de vezes mais do que esse tempo com um dos mais puros prazeres, o prazer de estar jogando, de ora sentir a adrenalina correr pelo sangue fazendo o coração disparar, de ora sentir o apaziguamento dominar o corpo ao encontrar a solução para uma complicada posição, respirar aliviado ao colocar o Rei em segurança, experimentar a tensão quando o mesmo está sob ameaça, assistir ao adversário enrubescer perante um poderoso ataque ou experimentar o regozijo de bater com o peão na oitava casa. Um dos mais peculiares prazeres que pode ser sentido por um enxadrista é quando, estando o jogo perto de seu fim, sabe que sua posição é superior e que o mate será aplicado dentro de poucos lances. É a satisfação da vitória, que para que seja sentida, exige que se corra o risco da derrota. Independente de tudo disso, jogar será sempre o meio termo, o ponto de equilíbrio a partir do qual pode-se ganhar uma partida ou ganhar um aprendizado, mas nunca perder. Nesse contexto, a frustração da derrota deixa de existir, pois quem venceu a partida não ganhou o aprendizado de quem perdeu e, para quem perdeu, talvez o aprendizado valha-lhe muito mais do que a simples vitória no jogo.

Da mesma forma que a vida nos convida a viver, o Xadrez nos convida a jogar. A própria vida é uma grande competição e não conseguir seu objetivo na vida ou ser derrotado numa partida de Xadrez não significa que fracassou ou que seu adversário é melhor do que você. No caso da vida, para que seja realmente atestado o fracasso de alguém, não poderia jamais existir a participação do acaso, fato que ocorre diuturnamente e a todo instante. Já no caso do Xadrez, perder uma partida não significa que seu adversário é melhor do que você. Para que seja atestado que um jogador é melhor do que outro seriam necessárias várias partidas, em diferentes datas e condições, onde realmente os adversários pudessem ser confrontados várias vezes afim de que não exista dúvida da superioridade de um ou de outro. Verdadeiramente falando, perder uma partida significa que seu adversário, naquele dia e naquelas condições, conseguiu cometer menos erros do que você. Apenas isso! Perde-se hoje, ganha-se amanhã, assim é a vida, assim é o Xadrez.

***Pensamento:***

Acredito que o Xadrez não seja um jogo desse mundo.  
Foi criado por inspiração divina, um presente de Deus para os homens.

Eduardo Esber

---

Eduardo Esber, autor desse artigo, é enxadrista e autor de vários textos sobre o Xadrez. Achava que o Xadrez era um jogo dos homens, criado pelos homens e para os homens. Depois de perceber o jogo sob uma perspectiva voltada para o que é sublime, passou a tê-lo de outra maneira e sua conduta nos tabuleiros tornou-se mais apurada, ensinando a ele fazer frente aos mais experientes jogadores.