

Reseñas sobre lo esencial

Homo Sapiens vs. ≠ Homo Mediocreus



El arte de Pensar
UNA CUESTIÓN DE ACTITUD

Tomo 1 - Tomo 2 Próxima Mente -

Tomo 3 Próxima Mente

Del lat. pensare: 'pesar', 'calcular', 'pensar'.

Formar o combinar ideas o juicios en la mente.

*Y al advertir que esta verdad - **pienso, luego soy (existo)** - era tan firme y segura que las suposiciones más extravagantes de los escépticos no eran capaces de conmoverla, juzgué que podía aceptarla sin escrúpulos como el primer principio de la filosofía que buscaba.*

René Descartes

Soy un cerebro. El resto de mi cuerpo es un mero apéndice. Sherlock Holmes

Gustavo Maure
Junio del 2020

LA MENTE ES UN MÚSCULO Y HAY QUE EJERCITARLO PARA DESARROLLARLO.

ESTA ES UNA GUÍA DE ENTRENAMIENTO MENTAL PARA PERSONAS EXITOSAS

Una Brújula en la Niebla

Para mejorar su pensamiento en 30 pasos
Uno por día

Los pasos pueden ser leídos en cualquier orden

Un camino de mil pasos comienza con un paso

Lao Tsé

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - ALTO RENDIMIENTO EN COMPETICIÓN - MINI LIBRO DIGITAL Nº 36



elRivalinterior.com

Psicología del Deporte
Estamos preparando la mente de los campeones

Cuaderno de Psicología del Deporte Nº 36
Nuestros E-Books se renuevan periódicamente - [Actualizar](#)



Saber pensar está asociado a la libertad.

"(...) (En EEUU) Había una norma muy reveladora: los esclavos debían seguir siendo analfabetos. En el sur de antes de la guerra, los blancos que enseñaban a leer a un esclavo recibían un castigo severo. "[Para] tener contento a un esclavo —escribió Bailey más adelante— es necesario que no piense. Es necesario oscurecer su visión moral y mental y, siempre que sea posible, aniquilar el poder de la razón". Esta es la razón por la que los esclavistas (*incluimos a los tiranos*) deben controlar lo que oyen, ven y piensan los esclavos. Esta es la razón por la que la lectura y el pensamiento crítico son peligrosos, ciertamente subversivos, en una sociedad injusta".

Carl Sagan

Índice:

Introducción

1. Dónde todo empezó
2. Entrenamiento Habitual
3. Pensamiento Creativo
4. Saber Preguntarse
5. SoPesar una Decisión
6. ¿Dónde estamos parados?

REVISANDO NUESTROS DOGMAS, AXIOMAS O PARADIGMAS

7.



EL AJEDREZ COMO METÁFORA DE LA REALIDAD

8. PERSPECTIVA
9. Serendipias: Los tres príncipes
10. Pensamiento Intuitivo

APRENDER A PENSAR Y A RAZONAR

INTRODUCCIÓN:

“El cerebro no es un vaso por llenar, sino una lámpara por encender” Albert Einstein

Sapiens proviene de **sabio** en latín; con muy poca modestia nos nombramos a nosotros mismos la especie de los sabios, hubiera sido más acertado bautizarnos **homo cogitans**, *hombre pensante*, ya que eso es lo que hacemos, para bien o para mal. Incluso **mono cogitans** que señalaría mejor nuestras raíces atávicas, raíces que permanecen sin lugar a dudas.

Aprendemos a caminar, aprendemos a correr, aprendemos a andar en bicicleta y los sapiens, sin darnos cuenta, aprendemos a pensar y razonar. Pero ¿hasta dónde lo hacemos con eficiencia? ¿Cómo sabemos que no arrastramos *vicios arcaicos*? Y aquí

aparece el primer conflicto. El cerebro y la neurosis están más preparados para la supervivencia que para la evolución¹. Y ésta es la génesis de la moral del esclavo moderno. La claudicación del Sapiens. El surgimiento del sobreadaptado *Homo Mediocre*,² mono al que se le ha domesticado el carácter y el cerebro.

El librepensamiento necesita anular las múltiples interferencias que sufre el limpio razonamiento por diferentes causas, entre ellas la firme adhesión a las viejas ideas, el miedo a la verdad y el horror al desengaño.

Este libro es una especie de check in y check out creado en la aviación y usado ahora para revisar decisiones difíciles. Hay cuestiones obvias como cargar combustible y desplegar los flaps (extensión de las alas para despegar).

¹ Observemos el Síndrome de Estocolmo, donde para sobrevivir se instala el amor masoquista.

² En Honor a José Ingenieros autor de "El Hombre Mediocre"

Pero varios accidentes demostraron que esos errores inexplicables suceden, se pagaron muy caros y se ratificó la necesidad de estos chequeos de acciones básicas.

¿Uno de los motivos? En situaciones de tensión la mente puede perder eficiencia; por ej. focalizarse en detalles importantes y se descuidan otros, muchos más importantes. Se pierde la visión de conjunto. Y ... Crash.

Estos 30 pasos surgen de una recopilación de multiplicidad de **errores** acaecidos en los ámbitos más disímiles, desde la aviación hasta el ajedrez pasando por experiencias de supervivencia y el mundo de los negocios.

Estos errores fueron puestos en contraposición de **aciertos** y recomendaciones de investigadores científicos, epistemólogos y diferentes jugadores que supieron encontrar un camino de resolución frente a problemas críticos.

De esa conjunción y comparación de aciertos y errores se ha intentado crear una metodología, un patrón de actitud y un ejercicio de pensamiento.

Los pasos también se han inspirado en frases significativas. En cada frase se concentran “**décadas**” de experiencia de quienes hicieron algo. Sus experiencias son boyas en nuestro derrotero.

Cada frase es un Sutra. Un Sutra, en tradiciones orientales, como el hinduismo, es el **modo más conciso de formular un principio**. El Kama Sutra es un conjunto de principios para el placer sexual.

Los proverbios también brindan una metodología. El proverbio nace de los pueblos, de forma anónima, y se transmite de generación en generación, en forma oral, representan el saber popular y han demostrado su utilidad una y otra vez, por eso se sostienen por siglos.

● El trabajo del pensamiento se parece a la perforación de un pozo: el agua es turbia al principio, mas luego se clarifica. Proverbio chino

● No puedo enseñar nada a nadie. Solo puedo hacerles pensar. Sócrates

● **Empieza donde estás, usa lo que tienes, haz lo que puedes.** Una frase muy inspiradora de Arthur Ashe

● **Toda tarea noble parece imposible en un principio**
Thomas Carlyle

● **El comienzo es el momento más importante del trabajo.** Se le atribuye a Platón

● “—Para empezar —dijo—, tenéis que comprender que una gaviota es una idea ilimitada de la libertad, una imagen de la Gran Gaviota, y todo vuestro cuerpo, de un extremo del ala al otro, no es más que vuestro propio pensamiento.” Richard Bach

● El cerebro no se destruye por exceso de uso, sino por falta de uso. Lo más importante que se pueda hacer para mantener una regeneración neuronal y establecer nuevos circuitos cerebrales es seguir aprendiendo cosas nuevas y enfrentando desafíos cognitivos.

● **Lo que haces en la oscuridad (entrenamiento) es lo que te pone en la luz (el logro o el triunfo)**

● **Si vas paso a paso y con confianza, puedes llegar lejos.** Diego Armando Maradona

● Trata a las pequeñas cosas como si fueran grandes y a las grandes como si fueran pequeñas. Pascal

● **La experiencia es una maestra dura porque, (a la inversa de la escuela), primero ofrece la prueba y luego la lección.** del ex jugador de baseball Vernon Law

- El pensar descansa en el representar, y el representar en la representación (en el poner delante) Martín Heidegger
- Si no actúas como piensas, vas a terminar pensando como actúas. Blaise Pascal
- Quien no quiere pensar es un fanático; quien no puede pensar, es un idiota; quien no osa pensar es un cobarde. ... Sir Francis Bacon
- Pensar es como vivir dos veces. Cicerón (106 AC-43 AC) Escritor, orador y político romano.
- La prueba de una inteligencia de primera categoría es la capacidad de mantener dos ideas opuestas en la mente al mismo tiempo, y todavía conservar la capacidad de funcionar. (F. Scott Fitzgerald)



1. Dónde todo empezó

Somos lo que somos por afrontar dificultades y superarlas. En África, un severo cambio climático convierte la selva en sávana. Los árboles quedan muy separados y el alimento bastante lejano. Un grupo de monos logra sobrevivir irguiéndose precariamente sobre dos patas, lentamente se convierten en homínidos. Caminan como pueden. Luego el pulgar se hace pinza. Se comunican con chasquidos o “**clics**” que aún hoy perduran en tribus de África. El lenguaje toma formas cada vez más simbólicas. El homo erectus comienza a tomar forma.

La genética es la memoria de la especie. Es la acumulación de logros que trascienden la herencia cultural y dejan una huella biológica en el genoma y por supuesto en una nueva forma en el cuerpo.

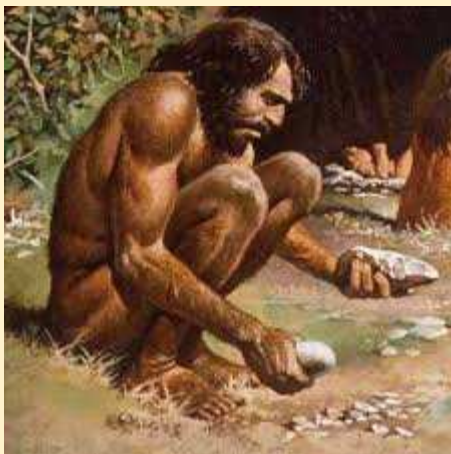
Ejemplo ***el pulgar como pinza***, clave en el desarrollo de los homínidos.



Un bebé reproduce esos momentos primordiales. Como la vida, nace del agua, gatea, aprende a caminar, se comunica, adquiere el lenguaje. Piensa. Millones de años reproducidos en un par de añitos. Homo Sapiens.

Perdido en la noche de los tiempos, quedó el momento en que un grupo de homínidos lograron

dominar el modo de prender fuego.



Acto grávido de consecuencias, si los hay. Infinitos intentos fallidos; insistieron; perseveraron y triunfaron. Desafío: Sabiendo el resultado probemos hoy con los medios que ellos tenían, les aseguro que no será nada fácil.

Inventaron herramientas, frotaron piedras, luego un palo que giraba sobre un tronco seco, después agregaron pasto seco. Descubrieron un sistema, inventaron un método: **fuego por fricción**. Todo eso se logró con pensamiento, actitud y perseverancia. *El pensamiento es originalmente un ensayo mental sobre la realidad con nuevas asociaciones (ideas) y ahorro de tiempo y energía.*

Recomiendo la película “La Guerre du feu” traducida como la conquista del fuego. Magnífica.





El hueso de Ishango es un utensilio de hueso con marcas inscritas que data del Paleolítico superior, aproximadamente del año 22.000 a. C. Podría representar un conteo primigenio, o conceptos matemáticos más avanzados y hasta una proto escritura.

Vemos que tempranamente se despertó la inteligencia en los Sapiens.

La historia del número en el Paleolítico es sorprendente.

Ver nuestra [Historia del Número](#)
e [Historia de la Escritura](#)



Cada especie desarrolló su propia estrategia de supervivencia de muchas formas diferentes, fuerza, tamaño, velocidad, camuflaje, etc.. Este mono que nos ocupa hizo de la inteligencia su herramienta

principal y su **canal preferencial de expresión** en la interacción con el medio. De aquí deriva su clasificación como Sapiens.

El Neanderthal era más guapo y robusto, sus huesos tienen muchas fracturas. El Sapiens cazaba a distancia, usaba la emboscada. Tienen menos fracturas. Sobrevivimos.

Y llevamos huellas de ese pasado, el tres por ciento de nuestros genes son neanderthal. (y *denisovano*)

- El pensamiento no es más que un relámpago entre dos noches, pero este relámpago es todo. Henry Poincaré

- «El fuego interno es lo más importante que la humanidad posee». – Edith Södergran

- Pensar es el trabajo más difícil que existe. Quizá esa sea la razón por la que haya tan pocas personas que lo practiquen. Henry Ford

- Nuestra cabeza es redonda para permitir al pensamiento cambiar de dirección.

Francis Picabia

- Quien no se resuelve a cultivar el hábito de pensar, se pierde el mayor placer de la vida.

Thomas Alva Edison (1847-1931) Físico e inventor estadounidense.

- Conocimientos puede tener cualquiera, pero el arte de pensar es el regalo más escaso de la naturaleza. Federico II (1712-1786) Emperador de Prusia.

- La esencia de las matemáticas (***o del pensamiento***) no es hacer las cosas simples complicadas, sino hacer las cosas complicadas simples. – S. Gudder *Las negritas son nuestras*

- En España, de cada diez cabezas, una piensa y nueve embisten. Antonio Machado - *Entonces... ¿Neanderthal o Sapiens?*



2. Entrenamiento Habitual

PENSAR CON EFICIENCIA REQUIERE TRABAJO Y UNA BUENA IDEA ES SIEMPRE EL FRUTO DE UN TRABAJO MENTAL.

La mente es un músculo y pensar “bien” requiere inicialmente un esfuerzo y una preparación constante como todas las cosas que se quieren hacer en serio.

Pero ese esfuerzo es cada vez menor y las cosas son cada vez más fáciles con el entrenamiento incansable como dicen los antiguos libros orientales sobre el arte de la espada. Luego se hace fluido y natural. **Es un hábito que cobra vida propia y ya no se lo puede detener.**

“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito” nos legó Aristóteles.

Cualquier planteo del tipo *mejore su mente en cinco minutos* puede aportar su granito de arena, útil incluso, pero es como decir corra una maratón entrenando 5 minutos diarios. Simplemente no se hace así, ejercitar el pensamiento es un trabajo constante, es un estilo de vida, es una forma de hacer las cosas, con eficiencia.

Recordamos e insistimos, después de logrado el hábito se convierte en un auténtico placer igual que la actividad física en general o comer sano o madrugar. Un esfuerzo que se recupera con creces. La mejor inversión.



¿Forjamos nuestro destino o estamos a merced del mismo? La salud mental es la interacción y modificación activa de nuestra realidad. Creamos la realidad en que vivimos.

Nuestra vida es el fruto encadenado de diferentes decisiones que definen nuestra existencia. Estas decisiones son fruto de nuestro pensamiento, intuiciones y emociones. Por lo tanto pensar con eficiencia nos abrirá puertas nuevas además de evitarnos tropiezos complicados.

Así que el esfuerzo inicial vale la pena.

Además la mente y los pensamientos nos ayudan a organizar positivamente nuestras emociones; dosificarlas y encauzarlas.

“Un camino de mil pasos comienza con un paso”
decía Lao Tsé. Y tú ya diste el primero.

- “Caballeros, ¿debo recordarles que, mis probabilidades de éxito, aumentan en cada nuevo intento?” RUSSELL CROWE - John Nash

- Entiende el don que se te ha dado, lucha por ese don, desarrollalo, úsalo, no abuses de él. Así serás esa persona que tanto quieres ser. (Denzel

Washington)

- El esfuerzo constante – no la fuerza o la inteligencia – es la clave para liberar nuestro potencial (Winston Churchill)

- “Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa” Gandhi

- Lo único que importa es el esfuerzo (Antoine de Saint-Exupery)

- La felicidad está en la alegría del logro y la emoción del esfuerzo creativo (Franklin D. Roosevelt)

- Si uno no lo ha dado todo, no ha dado nada (Guynemer)

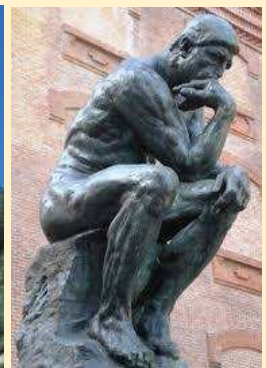
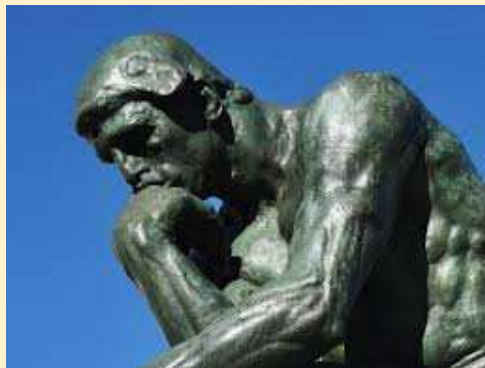
- “No soy producto de mis circunstancias, soy producto de mis decisiones.” - Stephen Covey

- “El genio se compone del 2 % de talento y el otro 98 % de perseverancia.” - Ludwig Van Beethoven

- **Todo es práctica** Frase de uno de los grandes campeones del fútbol: **Pelé**. *Claro. Simple. Contundente. Como sus goles.*

- “**Donde hay un deseo, hay un camino**” Einstein
- *Donde hay un camino hay un futuro.*

- “Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino”.
Gandhi



3. Pensamiento Creativo

SATURACIÓN, INCUBACIÓN e ILUMINACIÓN

En 1881 el químico Hermann Helmholtz introduce tres términos para ilustrar el Pensamiento Creativo

Saturación - Incubación - Iluminación

En la fase de **Saturación** acumulamos datos, ideas, formulamos las preguntas adecuadas, pensamos activa y conscientemente. Le volvemos a dar vueltas a las ideas. Insistimos con el tema.

En la fase de **Incubación** dejamos trabajar al Inconsciente. Descansamos. Dormimos bien. Hay que dormir bien y soñar. Nos distraemos.

Einstein tocaba el piano, y su hija cuenta que de pronto saltaba del taburete con la frase “ Lo tengo” Una luz se cruzaba en su mente, había entrado en la **Iluminación**.

En 1908 El matemático J. Henri Poincaré agrega un nuevo paso; Saturación - Incubación - Iluminación - **Verificación**

En un científico es una prueba en la realidad, Una hipótesis necesita un ensayo. Una decisión puede ser conversar con alguien, no hace falta que sea un sabio. Un interlocutor es siempre un nuevo punto de vista, un observador que verá cosas que no vimos, y sobre todo deberemos **explicarle la idea**. Este último paso es un reordenamiento del problema, la realidad y la solución posible.

Pasar del pensamiento a la verbalización es un salto cualitativo que ayuda a la verificación.

Si uno puede explicar con claridad una idea ha dado un paso metodológico. Si la explicación es confusa hay que clarificar y reordenar las ideas.

Utilice las cualidades de su interlocutor, un pesimista sacará a la luz defectos que usted no ve, un

optimista dará un empuje al entusiasmo. Alguien prudente le señalará peligros. El crítico mostrará los talones de Aquiles.

- «Aprende las reglas como un profesional, para que puedas romperlas como un artista». – Pablo Picasso

- «No temas a la perfección: nunca la alcanzarás». – Salvador Dalí

- «La creatividad es la inteligencia divirtiéndose». – Albert Einstein

- «Así es como lo haces: te sientas en el teclado y pones una palabra tras otra hasta que está terminado. Es así de fácil y difícil». – Neil Gaiman

- «Cualquier actividad se vuelve creativa cuando su artífice se preocupa por hacerlo bien o mejor». – John Updike

- «La creatividad no se gasta. Cuanta más usas,

más tienes». – Maya Angelou

- Pensar es moverse en el infinito. Herni

Dominique Lacordaire (1802-1861) Sacerdote y predicador francés.

4. Saber Preguntarse

Saber formular preguntas es un verdadero arte creativo.

Una pregunta adecuada abre un nuevo mundo.

“La formulación de un problema es más importante que su solución.” Albert Einstein

La formulación correcta de un problema consiste, básicamente, en reducirlo a sus aspectos y relaciones esenciales. Debe ser formulado con precisión, en una o varias preguntas concretas donde se relacionan las

diferentes variables. Y sobre todo: **La formulación del problema es el comienzo de su solución.**

Postulamos un primer paso en el pensamiento creativo:

1 Formulación

2 Saturación 3 Incubación 4 Iluminación 5 Verificación

Las preguntas son la base del aprendizaje, la enseñanza y la investigación. No sólo la solución es pensamiento creativo, sino también, y esencialmente, la formulación de la pregunta.

Dentro del psicoanálisis, y de las psicoterapias en general, es más importante saber preguntar que interpretar. La buena pregunta abre el juego asociativo, pone a trabajar al analizante y al analista. Una intervención es acertada, nos dice Freud, cuando el paciente dice: *en eso no había pensado nunca.*

Los grandes líderes, negociadores y científicos tienen la capacidad de reconocer que no lo saben todo y ser

conscientes de la importancia que tienen las preguntas para ampliar su conocimiento.

En este sentido no son soberbios.

Einstein solía decir: **“El secreto en la vida no es dar respuestas a viejas preguntas, sino hacernos nuevas preguntas para encontrar nuevos caminos”**.

Así que nos permitimos ampliar a 5 pasos el

PENSAMIENTO CREATIVO

1. **FORMULACIÓN**
2. **SATURACIÓN**
3. **INCUBACIÓN**
4. **ILUMINACIÓN**
5. **VERIFICACIÓN**

- **“Lo importante es no dejar de hacerse preguntas.” Einstein**

- Einstein dijo en cierta ocasión: “Si yo tuviera una hora para resolver un problema, y mi vida dependiera de la solución, gastaría los primeros

55 minutos en determinar la pregunta apropiada, porque una vez conociera la pregunta correcta, yo podría resolver el problema en menos de cinco minutos”.

- “Una sola pregunta puede contener más pólvora que mil respuestas”. JOSTEIN GAARDER

- “Seis honrados servidores me enseñaron cuanto sé; sus nombres son **cómo, cuándo, dónde, qué, quién y por qué.**” RUDYARD KIPLING

- “En filosofía son más esenciales las preguntas que las respuestas.” KARL THEODOR JASPERS

- “Ignorar para preguntar y preguntar para saber, eso es aprender.”

- A quien teme preguntar, le avergüenza aprender.

- “Puedes decir si un hombre es sabio por sus

preguntas.” NAGUIB MAHFUZ

- “El sabio no es el hombre que proporciona las respuestas verdaderas, es el que formula las verdaderas preguntas.” CLAUDE LÉVI-STRAUSS

- “Los sabios son los que buscan la sabiduría, los necios piensan ya haberla encontrado”.
Napoleón Bonaparte.

- “Los hombres sabios aprenden mucho de sus enemigos.” Aristófanes

- “Para llegar a ser sabio, es preciso querer experimentar ciertas vivencias, es decir, meterse en sus fauces. Eso es, ciertamente, muy peligroso; más de un sabio ha sido devorado al hacerlo.” NIETZSCHE

5. SoPesar una Decisión

Del lat. pensare: 'pesar', 'calcular', 'pensar'.

Pro y Contra de cada decisión, ¿Cuál pesa más?

Pesar es levantar algo para calcular el peso que tiene.

Evaluar es atribuir o determinar el valor de algo o de alguien, teniendo en cuenta diversos elementos o juicios.

Se hacían cuentas con *calculis*; guijarros, piedritas.

¿Cuánto vale una pieza de oro?, según su peso.

Madrugar ¿vale el esfuerzo? Se mide. Se pesa. Se

calcula. Se adjudica valor. Estos términos están

asociados. Sopesar, evaluar, calcular. Son

operaciones mentales.

Un ínfimo número de cosas en esta vida tiene todo

en contra o todo a favor. En general nuestras

decisiones están afectadas por pros y contras de

cada opción elegible. Ejemplo: ***el mal menor*** en

medicina, frente a dos opciones negativas.

Así sopesar es examinar con atención o considerar

con prudencia las ventajas y los inconvenientes de

algo, o su importancia y trascendencia. "*prefería*

sopesar los pros y los contras antes de tomar cualquier decisión"

Parece algo muy simple pero siempre encontramos a personas tomaron decisiones muy importantes en su vida sin sopesar las variables o consecuencias. Y eso puede sonar muy romántico, pero es jugar a cara o cruz. Puede salir muy bien o muy mal.

En el polo opuesto de esta actitud encontramos a la neurosis obsesiva donde se hará un eterno sopesar de alternativas sin tomar ninguna resolución, postergando indefinidamente la decisión.



*Las balanzas son un hermoso símbolo de cómo evaluar y calcular una decisión importante o no tanto. Es siempre un arte a ejercitar.*³

³ **PROBLEMA INTERESANTE:** Imaginemos que tenemos 8 bolas metálicas, idénticas en apariencia y tal que todas pesan lo mismo menos una, que pesa 10 gramos menos. Si contamos con una balanza de dos platos, ¿cuál es el número mínimo de pesadas que necesitamos para averiguar cuál es la bola menos pesada? ¿y cómo hacerlo?

Ejemplos: *“Antes de tomar una decisión tan importante, deberías sopesar lo que ganas y lo que pierdes con los cambios”, “Después de mucho sopesar el asunto, creo que lo mejor es vender la empresa”*

El uso más frecuente del término, de todos modos, se asocia a las reflexiones que una persona realiza sobre algo para evaluar sus ventajas y sus desventajas. Sopesar, en este caso, permite comparar diferentes consecuencias que pueden suponerse de una decisión o de una acción.

Si un joven planea abandonar su tierra natal para irse a vivir al extranjero, es probable que sus familiares y amigos le digan que tiene que sopesar qué perderá con su decisión y qué ganará. El muchacho en cuestión, tras meditar al respecto, puede concluir que extrañará a sus seres queridos y que tendrá que completar numerosos trámites burocráticos pero, a

su vez, entiende que podrá conocer una nueva cultura e incrementar sus opciones laborales. ⁴

- El no y el sí son breves de decir pero piden pensar mucho. Baltasar Gracián (1601-1658) Escritor español.

- Hay que sentir el pensamiento y pensar el sentimiento. Miguel de Unamuno

- El pensamiento es la semilla de la acción. Emerson (1803-1882) Poeta y pensador estadounidense.

- Pensar es como vivir dos veces. Cicerón (106 AC-43 AC) Escritor, orador y político romano.

- No hay ninguna razón por la que no se pueda enseñar a un hombre a pensar. Frederic Burrhus Skinner (1904-1990) Psicólogo estadounidense.

- Donde todos piensan igual nadie piensa mucho. Walter Lippmann (1889-1974) Comentarista de

⁴ **SOLUCIÓN:** Solución: Dos pesadas. En la primera, ponemos tres bolas en cada uno de los platos de la balanza, dejando dos bolas fuera de la pesada.

prensa y autor estadounidense.

- Una parte de los hombres actúan sin pensar y la otra piensa sin actuar. Ugo Foscolo (1778-1827) Escritor y poeta italiano.

- Antes pensarlo, después lanzarse. (Johann W. Goethe)

6. ¿Dónde estamos parados?

REVISANDO NUESTROS DOGMAS, AXIOMAS, PARADIGMAS o PREJUICIOS

Se le dice dogmática a aquella persona o institución que considera a sus ideas como inobjetable. Es inflexible e intransigente; “Razona, no seas tan dogmático”.

Thomas Kuhn, historiador de ciencia, definió un paradigma como “un conjunto de creencias compartidas o de sabiduría convencional acerca de las cosas”.

Por razonables que parezcan pueden funcionar como “**prejuicios**” que obstaculizan la investigación y la creatividad.

El paradigma también puede tener una raíz familiar y quedar alojado en el superyó operando como un mandato o dogma que no se cuestiona ni se revisa. “*La vida es para sufrir*” “*Para nosotros todo es más difícil*” “*Con la honradez no se llega a ninguna parte*”.

Recordamos el antiguo dicho español “*El que escribe en el alma de un niño escribe para siempre*”.

Otro ejemplo: “***La financiera donde depositamos nuestros ahorros es solvente***”. Ese es nuestro paradigma. ¿Será realmente así?

“***La comida tiene que tener sal***”. ¿Será realmente así? Y no. No es así. La sal es un conservante antiquísimo porque mata bacterias. Luego sobrevivió como

compulsión a la repetición bajo la forma del falso “condimento”. Y es un ejemplo interesante de autoconfirmación del paradigma, porque como nos acostumbramos a la sal, la sobreadaptación del gusto pedirá sal pese a las serias complicaciones que trae a la salud. En 15 días nos sacamos la “adicción”, podremos agregar cúrcuma o jengibre a nuestras comidas con beneficios nutricionales.

“Las Neuronas no se regeneran” Muchos de nosotros crecimos con la idea de que la cantidad de neuronas que teníamos tenía un tope y que en todo caso lo único que podíamos hacer es perder las que tenemos. Así **no se hacía rehabilitación** a las personas que habían sufrido un ACV ya que se consideraba que el daño neurológico era irreversible. *“No tenía sentido”*

En los últimos años algunos científicos que no se dejaron influenciar por el paradigma dominante han descubierto que la **neuroplasticidad** del cerebro es tal que se pueden generar cierta cantidad de

neuronas nuevas. A esto también se le conoce como **neurogénesis**.

Además, y por si fuera poco, el cerebro ensaya nuevos y distintos circuitos neuronales a efectos de sortear la parte dañada y realizar la operación mental por otro camino.

Con los nuevos paradigmas la rehabilitación cerebral ha pasado al primer plano y se han encontrado resultados sorprendentes e inesperados. Regeneración Neuronal. La investigación neurocientífica también trata de averiguar cómo son esculpidos o dificultados los nuevos circuitos neuronales por factores intrínsecos del organismo como las hormonas, el aprendizaje, la confianza, la motivación o experiencias como el estrés (positivo o negativo). Agregamos también la desesperación y la falta de ejercitación mental.

- Estas investigaciones brindan una mejor perspectiva a esta guía de entrenamiento

mental Homo Sapiens el arte de pensar. Nos enteramos, con gran alegría, que se utiliza en algunos centros de rehabilitación y en algunos colegios secundarios de avanzada. Saludamos a nuestros nuevos lectores.

Otro Paradigma: **“La pizza es plana”** Dos italianos llegan a Nueva York a principios del siglo pasado, no tienen nada, salvo el ingenio. Ponen una pizzería más que modesta. Con el mínimo dinero y mucha desesperación tienen una idea que les cambiará la vida.

Levantán los bordes de la masa en la pizzera formando una especie de recipiente o canasta. Además del queso, que escaseaba por el bajo presupuesto, la rellenan con lo que encontraran barato en la verdulería. Inventan una pizza gruesa. Se diferencian de la competencia. Tienen éxito. Hoy es una cadena de pizzerías que otorgan franquicias.

Otro Paradigma: **“La tierra es plana”**. En la época de Colón creían que la tierra era plana. En cierto nivel más “científico” se suponía que la tierra era redonda, pero el problema era cómo volver. Si se navegaba allende el horizonte el barco tendría regresar en “subida” o “cuesta arriba” digamos. Y los marineros creían en esa dificultad. Además podía ser plana. Nadie lo sabía a ciencia cierta. Pero además ¿dónde estaremos? Si sólo vemos el mar.

Imaginemos, navegamos con Colón, hay que ver la “Osa Polar” al anochecer. Si no sale estamos muy al Sur, cerca del Ecuador, si sale muy alto estamos demasiado al Norte, cerca del Polo. Si llueve tres días seguidos, hay niebla cerrada o simplemente está nublado, habrá que guiarse con la brújulas. Pero ¿y el Este y Oeste? Colón resolvía así el paralelo pero no había forma de saber el meridiano ya que era el primero en surcar esas aguas. Solo quedaba una estimación muy imprecisa; tantos días de navegación tantas millas recorridas. Ayudan otras estrellas, el

astrolabio. Pero ... ¿estamos dónde realmente creemos estar?

Hay conciencia del problema.

Además Colón les decía a los marineros que avanzaban menos porque existía el temor de que no hubiera vientos para volver, ellos viajaban en una “autopista eólica” que iba al Oeste. Los marineros lo creían, porque para evitar el riesgo de motines se reclutaban marineros bien inexpertos.

Esencialmente existía un lema que ha conservado su vigencia **“error conocido es menos error”**



Otro paradigma. “LAS VELAS SON CUADRADAS” Las velas triangulares de los veleros se conocen desde hace más de dos mil años. Convivieron tímidamente con las velas cuadradas de los Europeos y muchas veces quedaron desplazadas. Sin embargo las triangulares las superan en eficacia. Pueden ir casi contra el viento. Pero en la mente de los diseñadores estaba grabado el paradigma de nórdico vikingo de

Las velas son cuadradas. Hoy triunfaron las triangulares. Sin embargo la vela cuadrada insistió hasta el siglo XIX en las vistosas pero obsoletas fragatas.



La del almirante Colón fue probablemente una gruesa nave de velas rectangulares



Modelo de jabeque de la Real Armada española (s. XVIII).

Nave con todas sus velas triangulares más preparadas para “ceñir”



Más de tres siglos costó que los europeos aceptaran las ventajas del 0 y los nueve números arábigo indios por sobre los números romanos. El nuevo sistema

permitía hacer cuentas sobre un papel en vez de un ábaco y así prescindir de los costosos escribas que hacían las “cuentas”. Ver mi [historia de los números y el fantástico 0](#)



¿Cuál es el efecto paradigma?

Es lo que llaman el Efecto Paradigma o Parálisis Paradigmática: Según Joel Barker, este fenómeno consiste en **“Ajustar la información proveniente de la realidad a la percepción que se basa en arquetipos mentales, rechazando todo lo que no se acomoda a los paradigmas”** es decir acomodar las ideas al paradigma en lugar de cuestionar el paradigma.

Ejemplo: si diagnosticamos a una persona como una esquizofrenia entenderemos todas sus “rarezas” como una confirmación del diagnóstico. No estoy en contra del diagnóstico, sólo digo que para entender a

la persona hay que saber poner en suspenso ese diagnóstico, sino etiquetamos y rotulamos. **Dialogar es escuchar y escuchar siempre es aprender.**

- Los oídos no sirven de nada a un cerebro ciego.
(Proverbio Árabe)

Y para dar un último ejemplo de ruptura de Paradigma elegimos a

GIORDANO BRUNO Monje Filósofo Científico - Un hombre más que Creativo. ¿Cómo murió Giordano Bruno?

Causa de la muerte: Muerte en la hoguera

Fecha de la muerte: 17 de febrero de 1600

Lugar de la muerte: Campo de' Fiori, Roma, Italia

A Giordano Bruno la inquisición lo quemó en la hoguera por pensar en forma diferente. Por cuestionar los dogmas religiosos.

Giordano no quiso retractarse. **“TEMBLÁIS MÁS VOSOTROS AL PRONUNCIAR LA SENTENCIA QUE YO AL RECIBIRLA”**

El monje científico va más lejos que Copérnico, postula que el universo no era una esfera sino infinito. No solo afirma que la tierra no es el centro del Universo, sino que tampoco lo es el sol. El sol es simplemente una estrella entre millones. Y el universo no tiene centros. Además, por lógica, había otros mundos habitados. Y sigue; la tierra no está inmóvil sino que se mueve. Si estuviéramos en la luna veríamos a la tierra como una luna. El Sol no es el centro del Universo, por lo que si fuese observado desde el espacio, no sería diferente de cualquier otra estrella. Estas últimas frases demuestran su plasticidad para verse desde afuera, desde otra perspectiva.

Sus conceptos mantienen hoy plena vigencia.

Aunque la mayoría opina que no fue científico porque

no usó las matemáticas, yo creo que fue un gran científico, porque sin matemáticas, sin herramientas, llegó a conclusiones revolucionarias y acertadas. Y todo esto lo describió antes que Galileo inventara el telescopio. Con observaciones a ojo y con un pensamiento libre como pocos. Me animo a decir que fue el Einstein de su época.

Para la inquisición la disidencia era intolerable. Primero 8 años de angustiante prisión, un largo proceso inquisitorial con gran incertidumbre sobre su futuro. Luego el peor desenlace, fue quemado vivo. En el mismo acto sus libros corrieron el mismo destino.

UNA MIRADA QUE QUEMA: En el siglo XIX se erigió una estatua dedicada a la libertad de pensamiento en el mismo sitio donde tuvo lugar el martirio. En la escultura el científico, con un libro en la mano, mira al Vaticano con una mirada imposible de describir, en

esa mirada hay desafío, reproche, un testimonio contra la censura, la intolerancia y la barbarie. Sus ojos arden de firmeza.

Todos los 17 de febrero se reúnen alrededor de su guerrera estatua librepensadores de todo el mundo.



El arte tiene íntima relación con los sueños; ambos dicen lo que nuestra racionalidad no puede concebir ni imaginar. El MIRAMIENTO POR LA FIGURABILIDAD o metáfora, es uno de los grandes recursos del trabajo onírico. El lenguaje figurativo es metáfora pura, esta misma técnica pero en formas e imágenes, así en el sueño como en el arte. También en los descubrimientos. Los [sueños creativos](#) lo demuestran.

Tras su muerte, su nombre ganó fama considerable, particularmente en el siglo XIX y principios del XX, se convirtió en un símbolo de la lucha contra la represión y la censura.



*Saliendo de la esfera celeste, el primero, el maestro Giordano Bruno. “No hay esfera, el Universo es infinito y no tiene centro. Hay otros mundos habitados”
¿Cuánto más hubiera descubierto si no lo hubieran matado. ?*

- “La creatividad requiere tener el valor de desprenderse de las certezas” Erich Fromm
- “Un error no se convierte en verdad por el

hecho de que todo el mundo crea en él”.

Gandhi

- Jamás se desvía uno tan lejos como cuando cree conocer el camino. Proverbio inglés

- "¿Fronteras? Nunca he visto una. Pero he oído que existen en las mentes de algunas personas"
Thor Heyerdahl. Kon Tiki

- **Nunca moriría por mis creencias porque podría estar equivocado** (Bertrand Russell)

- Nuestras convicciones más arraigadas, más indubitables, son las más sospechosas. Ellas constituyen nuestro límite, nuestros confines, nuestra prisión (José Ortega y Gasset)

- **“Cuestiona tus paradigmas, tus percepciones de la realidad”**. Daniel N. Robinson.

- **“Los paradigmas son como los anteojos. Cuando tienes paradigmas incompletos o prejuiciosos sobre ti o la vida en general, es**

como usar anteojos con la fórmula incorrecta”. Sean Covey.

- “Crear e invertir en uno mismo es la mejor manera de cambiar tu pensamiento de un paradigma de excusas a uno de soluciones”. Farshad Asl.

- “Lo que ves en tu vida, está detrás de tus globos oculares (en el cerebro), no en frente, y muchas personas no han reflexionado acerca de este paradigma”. Richie Norton

- “Una nueva verdad científica triunfa cuando el cambio de paradigma es positivo para avanzar”. Max Planck

- “Los enemigos de la innovación o de los cambios de paradigmas son las mentalidades ortodoxas”. Michael Hubbard MacKay

- «La única posibilidad de descubrir los límites de lo posible es aventurarse un poco más allá

de ellos, hacia lo imposible.» — Arthur C. Clarke escritor británico de divulgación científica y ciencia ficción, inventor, presentador de televisión 1917 - 2008

- Pensar colectivamente es la regla general. Pensar individualmente es la excepción. Gustave Le Bon (1841-1931) Psicólogo francés.

7.



EL AJEDREZ COMO METÁFORA DE LA REALIDAD



¿Que tan Real es la Realidad ? Equiparemos la realidad a una partida de ajedrez. El jugador piensa una determinada situación a partir de las jugadas que puede prever, anticipar o imaginar. De acuerdo a esa percepción tendrá una lectura y un diagnóstico. Verá oportunidades, peligros y posibles soluciones. Pero ¿capta todas las realidades posibles ? No, ni siquiera una máquina podría hacerlas. **Esa es la magia del ajedrez y también la magia de la realidad.** Nadie percibe “todo”.

Con una realidad objetiva igual, un maestro de ajedrez verá una realidad “muy diferente” a la del aficionado.

Pensar con eficiencia permite calcular más jugadas sobre una misma realidad. Incluso en partidas aparentemente perdidas podremos sacar un as de la manga.

Con el mismo tablero un maestro distingue una realidad diferente a la del jugador medio. Sin embargo las piezas y posiciones son las mismas. Y un gran maestro advertirá otra realidad. Y así sucesivamente.



El tablero es objetivo. Se puede fotografiar, transcribir a un papel, reproducir en otro tablero. etc. La realidad es siempre subjetiva.



El 28 de diciembre de 1978, el Vuelo 173 de United Airlines tiene un problema en el tren de aterrizaje. El DC-8 realiza círculos en las proximidades de Portland (Estados Unidos) para quemar combustible. Pero sorprendentemente consume totalmente el kerosene antes de aterrizar y se estrella. Literalmente se quedó

sin nafta. De las 189 personas a bordo murieron 10 y 24 quedaron gravemente heridas.

El problema en el tren de aterrizaje concentró toda la atención del capitán, veterano de guerra y ex piloto solitario. Descuidó el nivel de combustible y no escuchó las tibias advertencias del copiloto y del ingeniero de vuelo. Por lo que no solo es un problema de hiperconcentración en un problema sino también de falta de comunicación.

A partir de ese accidente y de otros similares se reglamentaron nuevas formas de comunicación en la cabina. Bajo el concepto que **nadie puede saber todos los factores que intervienen en un vuelo** se fomenta el trabajo en equipo donde las observaciones deben ser hechas con claridad, respeto y énfasis suficiente. Y por supuesto el Comandante debe saber escuchar a la tripulación. (igual que en cualquier grupo humano).

El capitán, veterano de guerra, y autosuficiente como un piloto solitario no supo trabajar en equipo. Por más experiencia que tengamos en un tema debemos ser conscientes que siempre existen factores que no alcanzamos a contemplar y de algún modo nos creamos una realidad engañosa o incompleta.

Ni que hablar si estamos en un campo que no conocemos lo suficiente. La soberbia es aquí mala consejera. Hay que aprender a escuchar y mantener siempre la idea que existe una realidad que necesitamos expandir con nuevos conocimientos.

Nunca hay que confiarse del todo. *El todo, en apariencia completo, es engañoso y traidor.* Trabajemos sobre una realidad siempre incompleta, así seguiremos buscando, aunque encontremos.

Es una ignorancia operativa, una ***docta ignorancia*** para decirlo en términos del teólogo Nicolás de Cusa, una falta estructural de saber señalada por Lacan.

“Hay que tener muy buen juicio para advertir que no lo tenemos” nos dice Pierre De Marivaux o el muy conocido *Sólo sé que no sé nada* del eterno Sócrates.



Tristán e Isolda beben el elixir del amor mientras juegan ajedrez. No sabían lo que bebían

8. PERSPECTIVA COLÓN, EL VIGÍA Y LOS BUITRES - MÚLTIPLES PUNTOS DE VISTA

La perspectiva comienza en el arte como forma de representar uno o varios objetos (tridimensionales) en una superficie plana (bidimensional). Da idea de la posición, volumen y situación que ocupan en el espacio con respecto al ojo del observador.

"la perspectiva supone la contemplación del mundo desde un punto de vista, desde un ojo único que abarca todo el

panorama" Los objetos cambian o incluso quedan ocultos según la posición del observador.

Un solo punto de vista es letal para entender cómo son las cosas. Es propio de las mentes cerradas. Para una mejor lectura el observador deberá situarse de muchas formas diferentes para pensar una realidad que es muy diferente según desde donde se la mire.

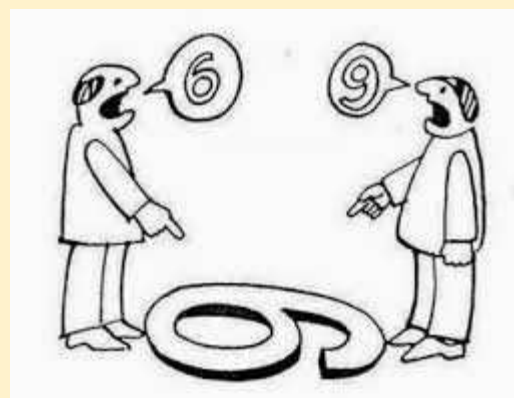
Veamos un ejemplo tomado del cine. Un integrante de un grupo comando de élite está orgulloso de su trabajo. Realiza peligrosas misiones en países altamente conflictivos y recibe el continuo reconocimiento de propios y extraños.

Cuando conoce a sus futuros suegros en una cena, está seguro que recibirá la misma valoración positiva por parte de la nueva familia.

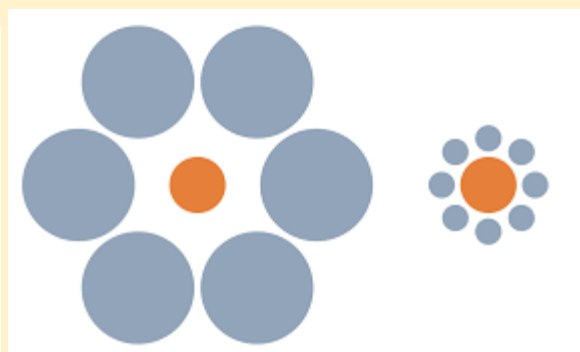
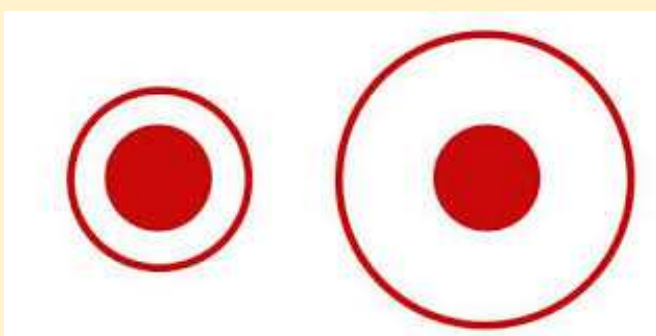
Pero la seriedad del padre de la novia parece indicar algo distinto. Finalmente le dice, a mí no me gusta tu trabajo. *“Un día te traerán en una caja y no quiero que mis nietos se críen sin padre.”*

El punto de vista del suegro era radicalmente diferente al suyo y al de su entorno. No valoriza el heroísmo sino la importancia de la familia para el hombre que ama y cuida a su hija. La perspectiva en este caso es una proyección en el tiempo centrada en el bienestar de su hija.

Así que, debemos incluir los valores o intereses de la persona que privilegian o minimizan distintos aspectos de la realidad. **Destacan o ponen en primer plano del cuadro algunos “objetos” y “empequeñecen” otros.**



Una palmera tapa el sol - Un mismo número es diferente



Efecto Ebbinghaus, los círculos son iguales. Para comer menos se recomienda usar platos chicos, tanto en el efecto visual como para enumerar, “*dos platos es suficiente*”



Si el precio del balde mediano casi se equipara al grande el consumidor elegirá el grande considerando que hace un buen negocio



Cuenta la leyenda, y no es cosa tan cierta pero sí muy útil, que Colón llevaba buitres vivos en su nave y ahora veremos con que fin.

Arriba del mástil iba el vigía oteando el horizonte en busca de tierra. Cuando hubo varias señales de tierra y corriendo el riesgo de dejar la isla por babor o estribor. Colón libera un buitre que sube a lo alto del cielo y regresa a la nave. Al segundo día suelta otro

que toma dirección Sudoeste y lo sigue. Moraleja: El vigía en lo alto ve lejos, pero el buitre ve mucho más lejos.



Esta leyenda se inspiró en un hecho real. Colón, intuyendo tierra cercana por las aves, seguía el vuelo de los pájaros que se adentraban en el mar, particularmente si estaban en bandadas y si eran de los que no dormían en el océano.

Ya en tierra para saber si una fruta era venenosa observaba si los pájaros comían de ella. Las aves siempre le dieron una mejor perspectiva.

⁵ La escultura a Rodrigo de Triana se encuentra en la calle Pagés del Corro en su confluencia con calle Génova. Sevilla. España. El escultor José Lemus la hizo en 1973.

- Sube montañas para ver tierras bajas. Proverbio Chino

- Si cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras cambian. Wayne Dyer.

- La frase “***No tapes el sol con la mano***” que se usa para entender un problema o tomar una decisión introduce la noción de perspectiva en el pensamiento y en la lectura de la realidad.



*Que lo pequeño no tape a lo grande.
Que lo superfluo no tape lo importante.*

- “Y es que en el mundo traidor / nada hay verdad ni mentira: / todo es según el color / del cristal con que se mira” "mundo traidor" significa que el mundo en sí, la realidad, no es confiable. Poema de Campoamor
- “Todo lo que escuchamos es una opinión, no un

hecho. Todo lo que vemos es una perspectiva, no es la verdad.” — Marco Aurelio emperador del Imperio Romano 121 - 180

- “El tiempo siempre suele dar una perspectiva distinta de las cosas...” Jordi Sierra i Fabra, libro Las chicas de alambre

- “La perspectiva permite el juicio, la comparación, la reflexión”. La Náusea — Jean Paul Sartre filósofo, escritor y activista francés 1905 - 1980

- “La vida es curiosa, ¿no crees? A veces, cuando observamos las cosas al cabo de un tiempo o desde una perspectiva un poco diferente, algo que creíamos absurdamente esplendorosa y absoluto, algo por lo que renunciaríamos a todo para conseguirlo, se vuelve sorprendentemente desvaído. Y entonces te preguntas qué demonios veían tus ojos.” — Haruki Murakami escritor y traductor japonés 1949

● Escribir una comedia ayuda a poner las cosas en perspectiva. El mundo ha ido de tragedia en tragedia, de horror en horror, pero los seres humanos seguimos existiendo, enamorándonos y hallando alegría en la vida. Paul Auster

● El humor brinda una nueva perspectiva que desdramatiza la realidad. Incluso a los peores problemas y a los fracasos. El humor, poder reírse de uno mismo, es siempre un índice de salud mental. Por eso es tan necesario. Gustavo Maure

● Los estoicos ejercitaban el **”verse desde arriba”** Marco Aurelio, que hace referencia a este fenómeno varias veces en sus “Meditaciones”. Por ejemplo, en uno de sus pasajes, nos dice el emperador filósofo:

Contempla desde arriba innumerables rebaños, infinidad de ritos y todo tipo de travesía marítima en medio de tempestades y bonanza, diversidad

de seres que nacen, conviven y se van. Reflexiona también sobre la vida por otros vivida tiempo ha, sobre la que vivirán con posterioridad a ti y sobre la que actualmente viven en los pueblos extranjeros; y cuántos hombres ni siquiera conocen tu nombre y cuántos lo olvidarán rapidísimamente y cuántos, que tal vez ahora te elogian, muy pronto te vituperarán; y cómo ni el recuerdo ni la fama, ni, en suma, ninguna otra cosa merece ser mencionada.

- **Convertirse en un padre, creo que, inevitablemente, cambia tu perspectiva de la vida. No tengo suficientes horas de sueño. Y las cosas más simples de la vida son completamente satisfactorias.** Frase célebre de Hugh Jackman

9. Serendipias: Los tres príncipes

El término serendipia define una extraordinaria capacidad de deducción y observación aguda sobre datos casuales e insignificantes que permiten formular un descubrimiento.

Las películas de detectives investigando crímenes muestran serendipias del protagonista.

En términos más generales se puede denominar así también a la casualidad, coincidencia o accidente.

Pero Pasteur era claro; **“el azar favorece a las mentes preparadas.”** Sin agudeza mental la valiosa pista que llevaría al descubrimiento pasará inadvertida.

La perspicacia parece coincidir con la serendipia.

Significa que **alguien es capaz de percatarse de cosas que pasan inadvertidas para los demás.**

Nosotros privilegiamos la actitud y agudeza subjetiva sobre un encuentro ínfimo y casual sobre algo que parece insignificante .

A mi juicio una de las mayores serendipias de la historia de la medicina es la relacionada con el origen de las **vacunas** que tantas vidas han salvado.

- La viruela era un gravísimo problema sanitario. Hacia el 1796 el médico rural inglés Edward Jenner advirtió que **la viruela no afectaba a las mujeres que ordeñaban vacas**. Había algo para investigar, con el tiempo descubrió que los animales de ordeño transmitían una viruela benigna que sacaba algunas pústulas en las manos que luego desaparecían pero las mujeres quedaban inmunizada contra la enfermedad. El médico unió ese dato con el de las mujeres de Marruecos que hacían reuniones de viruela situándose a unos dos metros de un enfermo. Permanecían un tiempo y poco a poco quedaban protegidas de la enfermedad. Se habían descubierto los anticuerpos y el sistema inmunológico. El nombre vacuna honra al

médico que tuvo esa extraordinaria Serendipia y abrió la investigación a la inmunología.

- *Si bien el descubrimiento de la vacuna fue progresivo, la alegría que sentí ante la perspectiva que tenía ante mí de ser el instrumento destinado a arrebatarse al mundo una de sus mayores calamidades [viruela], mezclada con la gran esperanza de disfrutar de la independencia y la paz y la felicidad domésticas, a menudo era tan excesivo que, al seguir mi tema favorito entre los prados, a veces me encontraba en una especie de ensueño.*

Edward Jenner

- Cuentan que Alexander Fleming, científico escocés que trabajaba en el ámbito de la microbiología en el Hospital St. Mary de Londres, era un hombre un tanto despistado. Su laboratorio estaba realmente desordenado, dicen que incluso fumaba trabajando, algo hoy impensable en cualquier centro de

investigación. Un estornudo contaminó una placa.

- Fleming advirtió que en unas placas donde había cultivado una bacteria llamada *Staphylococcus aureus*, había crecido de repente un hongo contaminando su trabajo. En lugar de enfadarse, Fleming observó que **alrededor de donde estaba localizado el hongo, no existía cultivo bacteriano**. Parecía como si "algo" producido por el hongo inhibiera el crecimiento de la bacteria. Efectivamente ese "algo" se comprobaría más tarde que era la penicilina.
- Nos hubiera gustado que Fleming dijera "Eureka" ya que hubiera recordado otra de las grandes serendipias de la historia.



El término serendipia deriva del inglés serendipity, neologismo acuñado por el autor inglés Horace Walpole en 1754 a partir de un cuento tradicional persa llamado «Los tres príncipes de Serendip», en el que los protagonistas, unos príncipes de la isla Serendip —antiguo nombre persa de la isla de Ceilán (la actual Sri Lanka)— solucionaban sus problemas a través de increíbles casualidades que incluían agudísimas deducciones de hechos ínfimos.

He aquí el cuento: Los tres príncipes de Serendip:

Érase que se era, tres príncipes de la impresionante isla persa de Serendipia. Los tres eran inteligentes, bien educados e hijos de un gran arquitecto. Su padre les había encomendado viajar a la India cuando, de repente, se toparon con unas huellas.

El primer príncipe, tras observarlas, dijo:

– Son las huellas de un camello tuerto del ojo derecho.

Esto lo digo porque he visto que la hierba de la parte

derecha del camino que da al arroyo estaba intacta, mientras que la de la parte izquierda que da a la colina estaba más seca y consumida.-

A todo esto, el segundo príncipe, más sabio que el primero, añadió:

–A este camello le falta un diente: lo sé porque la hierba que ha arrancado tiene por encima pequeñas cantidades masticadas.-

Por último el tercer príncipe, todavía más astuto que sus dos hermanos mayores, observó:

–Eso no es todo: el camello está cojo de una de las dos patas de atrás. Seguramente la izquierda, ya que las huellas son más débiles en este lado.-

A estas afirmaciones se unió la de El Mayor del pueblo, que dijo:

–Por mi puesto de arquitecto mayor del reino afirmo que el camello llevaba una carga de miel y mantequilla. Lo puedo decir porque al borde del camino las hormigas comían en un lado, mientras que en el otro se concentraban abejas, avispas y moscas.-

Los tres príncipes se sintieron molestos porque la apreciación del arquitecto superaba a las suyas. Así que el segundo príncipe bajó de su camello e inspeccionó más de cerca la huella y afirmó que en él iba montada una mujer, al percatarse de pequeñas huellas sobre el barro en la ribera del río.

El tercer hermano, herido en su orgullo también aseguró que la mujer estaba embarazada, ya que al orinar se apoyó con las dos manos debido al peso de su cuerpo.

En un clima de celos y soberbia, los tres jóvenes prosiguieron su camino hasta la siguiente ciudad, donde se toparon un con mercader que estaba muy nervioso. El motivo es que uno de sus camellos con su joven esposa había desaparecido con una carga de miel y mantequilla. Los tres príncipes, al escucharlo, se pararon y le preguntaron:

– ¿Era tuerto tu camello del ojo derecho?- preguntó el hermano mayor.

– Sí – le contestó el mercader intrigado.

– ¿Le faltaba algún diente?- preguntó el segundo hermano.

– Seguramente, porque era viejo y se había peleado con un camello joven.- respondió el mercader.

– ¿Estaba cojo de la pata izquierda trasera?- le espetó el tercer hermano.

– Sí, ya que se había clavado la punta de una estaca.

Además llevaba una carga de mantequilla y miel y una mujer muy descuidada, ¡mi esposa embarazada que se retrasaba todo el rato y yo la dejé atrás sin darme cuenta! ¿Los habéis visto?- preguntó angustiado el mercader.

A esta pregunta los príncipes rieron a carcajadas ante el asombro del mercader.

– No los hemos visto jamás.

En ese momento los vecinos explicaron al mercader que habían visto tres salteadores tras su camello y su mujer, así que les denunció. Habían detallado tan bien al camello que nadie les creyó cuando afirmaron no haberlo visto, así que fueron detenidos y condenados a muerte...

aunque finalmente apareció la mujer del mercader y fueron liberados.

*Moraleja: no siempre es bueno demostrar la inteligencia de uno. A veces es mejor ser prudente o parecer más bien "lelo"; lo contrario te puede acarrear muchos problemas y desgracias. **Pero siempre hay que saber mirar y sobre todo ver.** No muestres todas tus cartas. Siempre habrá sorpresas.*

Conclusión, observa siempre los detalles.

- «Para crear (o descubrir) algo excepcional, su mentalidad debe centrarse sin descanso en el más mínimo detalle». Giorgio Armani.

- «Mi religión consiste en una humilde admiración del espíritu superior ilimitado que se revela en los pequeños detalles que podemos percibir con nuestra mente frágil y débil». Albert Einstein.

- «Nunca confíes en las impresiones generales, mejor concéntrate en los detalles». Arthur Conan Doyle.

- “El mundo está lleno de cosas obvias, que nadie por casualidad alguna vez observa” y “Para una gran mente, nada es pequeño”.- Sherlock Holmes



Gran parte del éxito de Sherlock Holmes se basa en que el inteligente detective representa el ideal de lo que nos gustaría ser a nivel de capacidad de observación y deducción - Es un ejemplo de Serendipia

10. Pensamiento Intuitivo

- «La mente intuitiva es un don sagrado y la mente racional es un siervo fiel, hemos creado una sociedad que honra al siervo y ha olvidado el don». Impactante frase de Albert Einstein

La Real Academia define a la intuición como una habilidad para conocer, comprender o percibir algo de manera clara e inmediata sin la intervención de la razón, "tiene **mucha intuición**".

Algunas personas eligen o toman decisiones de forma intuitiva “¿a que médico le hago caso?” “¿que auto compro?” o perciben “Esta persona miente” “En esto no podemos confiar”. Y a veces roza con fenómenos que podrían ser paranormales. “Bajé del auto un minuto antes de la explosión”. Pero suele descubrirse que la persona procesó sutilmente datos de la realidad que otros subestimaron o que pasaron desapercibidos.

Un jugador de fútbol o de tenis toma decisiones en milésimas de segundos. Un piloto de avión o un conductor de autos igual. Un equilibrista o un ciclista también. **Un jugador de ajedrez al que se le agota el tiempo dejará de analizar jugadas pasando al modo veloz intuitivo, sin pensar o “pensando *distinto*”.** Es el actuar con el corazón que nos enseña el maestro de espada Takuan.

¿Es percibir, pensar o actuar? Todo; a veces por separado y otras veces simultáneamente.

La Intuición actúa en dos planos resolutivos

La inmediatez/fluidez y el formato perceptivo

Uno achica el tiempo de reacción, el otro es un sexto sentido.

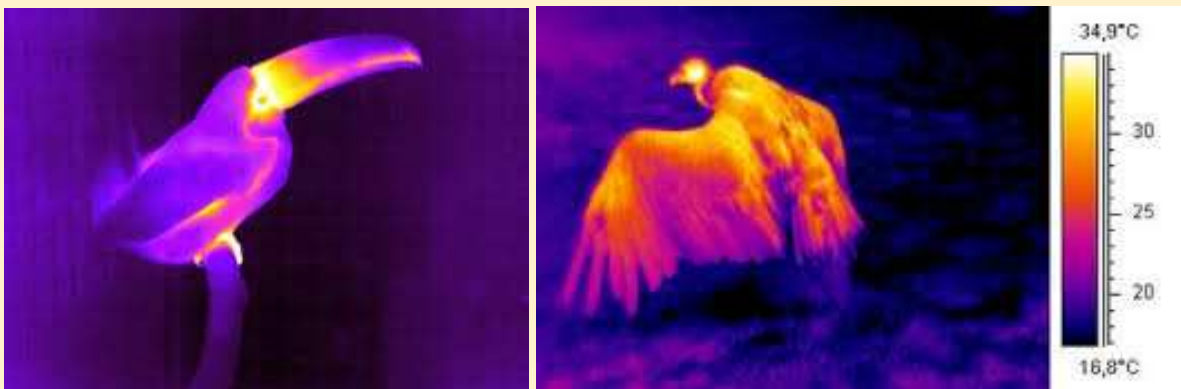
La elaboración es asociativa e inconsciente en ambos casos.

Es tan importante la intuición que nosotros la entendemos como ***para-racional*** si se nos permite el

neologismo. No es irracional, que sería contraria a la razón. Es paralela. Así como ciertos objetos que no se ven con luz normal o en la oscuridad, se perciben con la luz infrarroja o visión de rayos x, así funciona la intuición. “**Ve**” lo que la razón no puede ver.

“**Percibe**” lo que la lógica formal no puede percibir.

También se la puede llamar corazonada, premonición, presentimiento o epifanía. En el formato perceptivo es un “radar”.



Luz infrarroja

“Ve” lo que el ojo común no ve. Así es la Intuición



Infrarrojo en el Webb

Jung decía que la intuición es una percepción inconsciente. “*No sé porqué pero no me gusta este vendedor*”. «*La intuición es saber sin saber*» es un dicho popular que va en esta dirección.

El término epifanía ha sido aplicado a la literatura para referir a aquellas escenas que relatan eventos aparentemente cotidianos, de los cuales emerge inadvertidamente para el lector un dato revelador sobre el personaje o sobre el suceso. Este uso del término fue aplicado por James Joyce por primera vez. Esta idea es válida para el cine.

- «**Escucha al viento, habla. Escucha el silencio, habla. Escucha a tu corazón, lo sabe**».
Proverbio nativo americano.

Kant distingue, en su Crítica de la razón pura, la intuición sensible condicionada a las "*intuiciones puras de la sensibilidad*". El término sensibilidad tiene aquí un peso enorme. Porque esta cualidad la tienen todas las personas intuitivas, es una sensibilidad *femenina*, la tenga quien la tenga.

Eugene Minkowski (1885-1972) fue uno de los más grandes especialistas en psicopatología que ha tenido Francia. En 'La esquizofrenia', una de sus obras fundamentales, detalla la esencia del cuadro clínico: *Un pensamiento con un racionalismo morboso, caracterizado por la extrapolación arbitraria, un pensamiento matemático o espacial, lógica cosificada y actitudes antitéticas.*

Pero ¿que sucede cuando la esquizofrenia todavía no se ha declarado, por ejemplo en la pubertad? En esta fase previa solo hay conductas "raras" que son muy comunes en la adolescencia (y en toda edad) pero podrían llevar la impronta de la esquizofrenia. El

diagnóstico diferencial no es nada sencillo. En esta etapa, Minkowski dice que “**a la esquizofrenia se la huele**”. Eso es intuición.

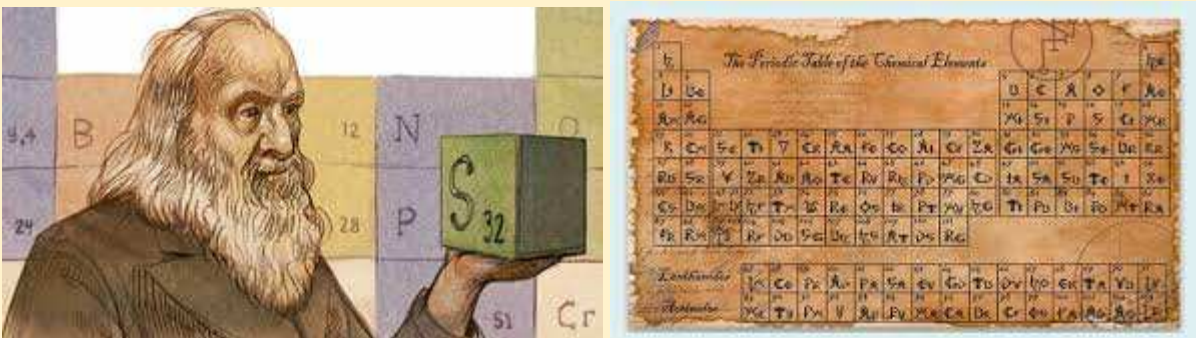
Está basada en su enorme experiencia clínica. Y acá tenemos la primera clave. Las huellas mnémicas.

La inteligencia inconsciente o primordial logra asociar múltiples casos similares registrados en la memoria y por asociación libre el inconsciente genera una intuición. Es el mismo trabajo que hace un sueño poniendo en evidencia percepciones de la realidad. Por lo tanto una intuición es una formación del Inconsciente, un “pensamiento” formado por múltiples representaciones o palabras que sale a la conciencia como una sensación intuitiva.

De hecho existe un libro, **Pensar rápido, pensar despacio** de Daniel Kahneman, premio Nobel de economía, que eleva la intuición a nivel de un *pensamiento rápido*, automático, frecuente, emocional, estereotipado y subconsciente. Y llama

pensar despacio al pensamiento formal, lógico, racional o deductivo.

Salvando las distancias, en mi libro *La Inteligencia primordial* se enfatiza el factor cualitativo. Ejemplo Dmitri Mendeléyev acumula veinte largos años investigando la tabla periódica de los elementos químicos para poder resolver el enigma en un sueño histórico.



Ahora bien; ese sueño de Mendeleiev, ese olfato que señala Minkowski, esas intuiciones magistrales, ¿son un diagnóstico definitivo? No, en absoluto; son presuntivas. Son datos a corroborar, a verificar. Son indicios. Igual que “*el olfato de un detective*” o el “*olfato para los negocios*” o el “*olfato de un jugador de póker*”.

Todos nos ubican en una pista que deberemos investigar. **Como todos los señalamientos de la percepción intuición y como también se deben verificar los razonamientos más lógicos y formales.**

Por supuesto que a la intuición, y a sus parientes; la premonición, el presentimiento, la corazonada o la epifanía, hay que entrenarlos y purificarlos de nuestros conflictos neuróticos.

Una persona celosa verá fantasmas dónde no los hay. Una persona miedosa verá peligros donde no existen y un atropellado ignorará serias advertencias de la realidad. Los riesgos de la intuición son la proyección y la negación.

- Como siempre; **las hipótesis no son tesis definitivas, las conjeturas no son certezas.**

¿Se entrena la Intuición? Por supuesto. En un experimento con avezados jugadores de Póker se les pidió que tuvieran la máxima cara de idem posible. Totalmente inexpresivos recibían imágenes en forma

de naipes, una casa, un árbol, una persona, nada los delataba.

De pronto una fuerte imagen erótica. Nada, inexpresivos, pero la cámara sacó a la luz un detalle ínfimo pero revelador. Se les dilataban las pupilas en menos de un milímetro.

- Historia Personal: Después del tenis jugábamos al Truco, un popular juego de naipes argentino donde la mentira tiene un papel destacado. Al grupo se sumaba un ex jugador de póker, que, como legítima prueba de su pasado “había quedado en la calle”.

Nos adivinaba las cartas, tenía una intuición única. Le conté el experimento con los jugadores de póker y su respuesta fue sorprendente. *“Por supuesto, por eso se usan las viseras, para bajar la cabeza y ocultar los ojos, y después que te repusiste de la alegría o la decepción, levantas la cabeza”*

Nuevamente la intuición se apoyaba en datos sutiles desapercibidos para el resto.



Complemento con humor: Cuando un marido vuelva a la casa tarde con una excusa. ¿Qué le dice la mujer? “*mírame a los ojos y decime dónde estuviste*” Así sabrá la verdad, no falla.

- “Es por la lógica que demostramos pero por la intuición descubrimos.” Henri Poincaré

- “La intuición le dirá a la mente pensante dónde buscar lo siguiente.” JONAS EDWARD SALK.

Primera vacuna contra la poliomielitis Cuando se hizo pública la noticia del éxito de la vacuna, el 12 de abril de 1955, Salk fue aclamado como un «trabajador milagroso» y el día «se convirtió casi en una fiesta nacional». Había llevado a cabo su tarea únicamente para desarrollar una vacuna segura y efectiva lo más rápido posible, sin interesarse en su beneficio personal. Cuando

le preguntaron en una entrevista televisiva quién poseía la patente de la vacuna, Salk respondió: «No hay patente. ¿Se puede patentar el sol?»

- “Conceptos sin intuiciones son vacíos, intuiciones sin conceptos son ciegas”. Crítica de la razón pura (1781), Immanuel Kant

- «En el fondo ya sabes la verdad». Anónimo.

- “Siempre me levanto por la mañana con emoción preguntándome lo que me deparará mi intuición, como dones del mar. Yo trabajo con ella y confío en ella. Es mi compañera.” JONAS EDWARD SALK

- “El subconsciente es menos receptivo que la mente consciente a las críticas y los juicios de las demás personas y, por lo tanto, constituye una fuente de creatividad e intuición.”
Meditación (2002), Brian Weiss

- “La experiencia me ha enseñado unas cuantas

cosas. Una es escuchar mi intuición, no importa cómo suenen las cosas en un papel. La segunda es que por lo general eres mejor haciendo lo que sabes. Y la tercera es que tu mejor inversión puede ser aquella que no haces.” DONALD J. TRUMP

- “La intuición no es una opinión, es la cosa misma.” ARTHUR SCHOPENHAUER

- Cuando dejes de esforzarte por comprender, entonces sabrás sin comprender.

Proverbio Chino

- «La mente intuitiva es donde reside nuestro genio». A. Artemisa.

- “El razonamiento matemático puede considerarse más bien esquemáticamente como el ejercicio de una combinación de dos instalaciones, que podemos llamar intuición e ingenio.” ALAN MATHISON TURING - Alan descifró la máquina Enigma que fue clave para

poder ganar la segunda guerra mundial

- «Nuestra intuición es como un músculo, debemos practicar, escucharlo y confiar en su sabiduría. Cuando te tomas el tiempo para preguntar y seguir escuchando la respuesta, estar en paz se vuelve fácil». Lisa Prosen

- «**La intuición es la brújula del alma**». Anónimo.

- “Cada vez que decido algo lo hago de una manera intuitiva.” El olor de la guayaba" (1982), Gabriel García Márquez

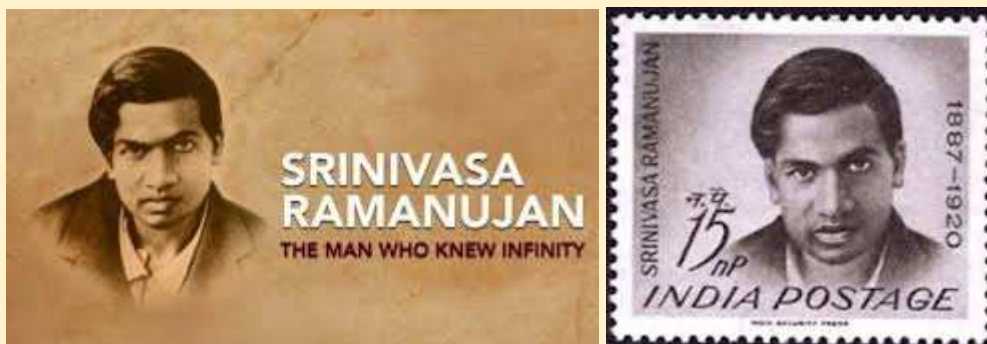
- Los grandes pensamientos nacen con el corazón. Marqués de Vauvenargues (1715-1747) Moralista francés.

El **pensamiento intuitivo**, es, según la epistemología, un conocimiento primario que se adquiere sin la necesidad de emplear un análisis o un razonamiento anterior o actual.

Nosotros agregamos que Sí lo hace, sólo que de modo inconsciente.

La intuición está relacionada con la percepción, pero es consecuencia directa de asociaciones inconscientes que acuden en la solución de problemas. Para nosotros es paralela al pensamiento lógico matemático y pertenece a los pensamientos que se muestran en los sueños.

El matemático indio Srinivasa Ramanujan recibió la visita de la diosa india Namakkal en sus sueños (ver nuestro artículo el [sujeto purificado](#)), quien le entregó ciertas fórmulas que pudo verificar una vez despierto. Estos sueños equivalen al llamado Pensamiento Intuitivo y forman parte de la Incubación e Iluminación del Pensamiento creativo. Son los sueños creativos y están en la base de grandes descubrimientos científicos.



Mini Libros relacionados:

HOMO SAPIENS TOMO 2 Y TOMO 3 (de próxima aparición)

La Inteligencia Primordial - *Los sueños creativos que permitieron descubrimientos científicos.*

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.INTELEGENCIA.INCONCIENTE.elRivalinterior.pdf>

Los Doce Malditos - Los precursores del error en el mantenimiento de las aeronaves. Estos descubrimientos pueden ser extendidos a todas las actividades humanas de precisión.

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A90.12Malditos.elRivalinterior.pdf>

Mini libros el Rival interior
Psicología del Deporte
autor: Gustavo Maure

Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en <http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

Cuaderno N° 1 Introducción:

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A03.DeporteyGuerra.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa. Dos posiciones simbólicas que estructuran los Deportes

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 9 El Factor Humano

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A09.FactorHumano.elRivalinterior.com.pdf>

Cuaderno N° 10 El Superhombre

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 11 Supervivencia

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A11.SupervivenciaActitudMental.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – Instrumentos de Impacto y Pelota en América del Norte

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 14 LA FLUIDEZ. Conjunción y disyunción del ello y el inconsciente en las oscilaciones de rendimiento. Psicoanálisis Accesible.

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A14.FLUIDEZ.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 15 La Ataraxia – Los estoicos – Budismo Zen

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 16 Efectos de la Presión Psicológica en el Funcionamiento Cerebral

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/EfectosCerebrales.htm>

**Cuaderno N° 17 LA CIFRA, HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO - TOMO 1
EL HOMO SAPIENS COMIENZA A MOSTRAR SU CRECIENTE INTELIGENCIA**

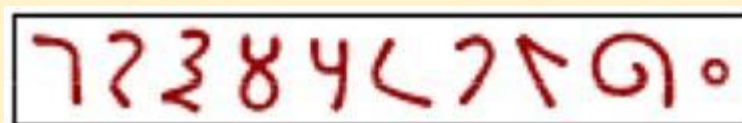
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A17.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 18 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 2
BABILONIA Y LA CREACIÓN DEL PRIMER SISTEMA NUMÉRICO**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A18.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 19 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 3
LOS ANTIGUOS ROMANOS INICIAN LA REVOLUCIÓN NUMÉRICA**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A19.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>



**Cuaderno N° 20 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 4
ANTIGUA INDIA AÑO 682 D.c LA INVENCIÓN DEL NÚMERO 0**

**En La India se crea la mayor abstracción que haya producido el ser humano
y que modificó nuestro mundo**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A20.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 21 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 5
EL CERO INTENTA CONQUISTAR EUROPA Y DEMORA 300 AÑOS**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A21.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 22 200 Frases sobre Ajedrez - Extraordinarias - Es pura actitud
Mental y Emocional para todo. Expresadas por los mejores maestros de
todos los tiempos.**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A22.FRASES.AJEDREZ.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 23 Psicofármacos - El Diván o las Pastillas - No entrar en
Pánico ante el ataque de Pánico**

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/Psicofarmacos/A23.Psicofarmacos.elRivalinterior.pdf>



**Cuaderno N° 24 Guerra Psicológica en Ajedrez - El Match del Siglo Fischer -
Spassky**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A24.GuerraPsicologica.elRivalinterior.pdf>

**CUADERNO N° 25 INDICADOR DE ACTITUD EN EL DEPORTISTA Y OTRAS
ACTIVIDADES.**

**1 Indicador de Actitud Mental - El partido más difícil; el Jugador Centrado vs.
el Jugador Fuera de Eje. UNA BRÚJULA EN LA NIEBLA**

**1 [INDICADOR DE ACTITUD MENTAL](#) - 2 [FIEBRE DEL ÉXITO](#) - 3 [SÍNDROME
CONFUSIONAL](#) - 4 [SÍNDROME DE AGOTAMIENTO](#) - 5 [INHIBICIÓN](#) - 6 [EL
JUGADOR CENTRADO](#)**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A25.ActitudMental.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 26 El Sujeto Purificado - Supervivencia y Descubrimientos - Iluminación y Toma de Decisiones

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A26.SUJETO.PURIFICADO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 27 El Misterioso Efecto Placebo o el poder de la mente

<https://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A27.EfectoPlacebo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno A 28 David y Goliat Atacando en situación de inferioridad

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A28.DavidyGoliat.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 29 Liderazgo

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A31.MaestrodeTe.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 32 Navegación. El Clima Emocional

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Navegacion/A32.NavegacionClimaEmocional.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 34 La Indiferencia Instrumental

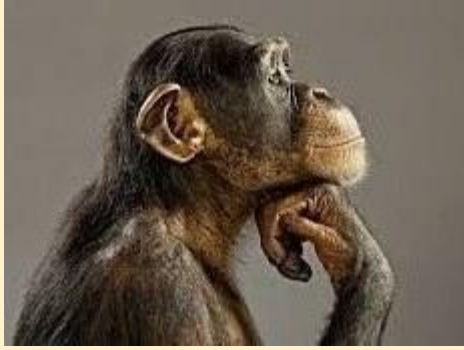
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A34.IndiferenciaInstrumental.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 33 DECÁLOGO DEL TRIUNFADOR

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A33.DecalogoVencedor.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 35 El canto del Haka

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A35.RugbyCantoHAKA.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 36 HOMO SAPIENS - EL ARTE DE PENSAR - TOMO I

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A36.HomoSapiens1.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 39 La Angustia Escénica y su relación con el rendimiento

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A39.AngustiaEscenica.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 40 Entusiasmo y Eudemonía - Con Dios y con el Diablo adentro - Bosquejo de una Ética para el Jugador

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A40.Eudemonia.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 41 "Cocoon" El Capullo, protección inteligente. Un baño de teflón

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A41.El.Capullo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas

<https://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A42.Pasion.y.Muerte.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 44 Simbolismo Sexual - El Macho Alfa

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/SimbolismoSexual/A44.SimbolismoSexualDeporte.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 45 Una Posición Ganadora - Entrevista a Garry Kasparov

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A45.UnaPosicionGanadora.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 46 Flemático y Sanguíneo Sístole y Diástole de la Actitud Deportiva

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A46.Flematico.y.Sanguineo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 47 PELIGRO: Excesos de Presión de Padres y Entrenadores

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A47.ExcesosPresion.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 48 Zen – El Bambú Japonés

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N 49 Historia – El Nacimiento del Deporte

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A49.NacimientoDeporte.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 50 LA PRESIÓN PSICOLÓGICA

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/A50.LaPresion.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 51 Martin Luther King vs. Malcolm X

<http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A51.MartinLutherKing.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 52 ACTITUD MENTAL EN LAS ARTES MARCIALES (y en todos los deportes)

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Bushido/A52.ActitudArtesMarciales.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 53 Inteligencia y Anticipación – Función Alfa

<http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A53.InteligenciaFuncionAlfa.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 54 La Vacuidad Budista por John Blofeld

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A54.VacuidadBudista.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 55 BUSHIDO POSICIÓN MENTAL EN COMBATE

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A55.PosicionMentalCombate.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 56 CIRCUS MAXIMUS – “LOS QUE VAN A MORIR TE SALUDAN”

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/circo-romano/A56.CircoRomano.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 57 La Inteligencia Paralela o la Genialidad al Descubierta

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A57.InteligenciaParalela.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 58 ACTITUD MENTAL EN LAS SITUACIONES DE CRISIS

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A58.ActitudMentalCrisis.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 59 Historia de las Religiones - Sacrificios humanos

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A59.ReligionSacrificiosHumanos.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno Nº 60 Las Enigmáticas Oscilaciones de Rendimiento

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A60.OscilacionesRendimiento.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 61 El Día Después - El Síntoma de los perdedores

Cuaderno Nº 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia ZEN

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A62.ElProvocador.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno Nº 63 EL TROFEO y su extraordinario simbolismo guerrero

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/A63.ElTrofeo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 64 El Gallo de Riña

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/ControlEmocional/A64.GallodePelea.elRivalinterior.pdf>

𐤀	𐤁	𐤂	𐤃	𐤄	𐤅	𐤆	𐤇	𐤈	𐤉
aleph	beth	gimel	daleth	he	waw	zayin	heth	teth	
'	b	g	d	h	w	z	h	t	
𐤐	𐤑	𐤒	𐤓	𐤔	𐤕	𐤖	𐤗	𐤘	𐤙
yod	kaph		lamed		mem		nun	samekh	
y	k		l		m		n	s	
𐤠	𐤡	𐤢	𐤣	𐤤	𐤥	𐤦	𐤧	𐤨	𐤩
ayin	pe	sade	qoph	resh	shin		taw		
'	p	s	q	r	sh/s		t		

Cuaderno Nº 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.elRivalinterior.pdf>

CUADERNO N° 66 PRESIÓN EN LA NIEBLA - CRÓNICA DE UN ACCIDENTE DE AVIACIÓN

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A66.PresionEnLaNiebla.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco

<http://elrivalinterior.com/actitud/Quijote/A67.DonQuijote.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 68 Supervivencia – Respuestas Extremas: Campos de Concentración

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A68.CampoConcentracion.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 69 Inteligencia Paralela – Cristo y la Adúltera

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A69.ArteBuenaRespuesta.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N°73 Nutrición y Deporte - Flacos y ágiles - Imitando a los recolectores cazadores

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A73.Recolectores.elRivalinterior.com.pdf>

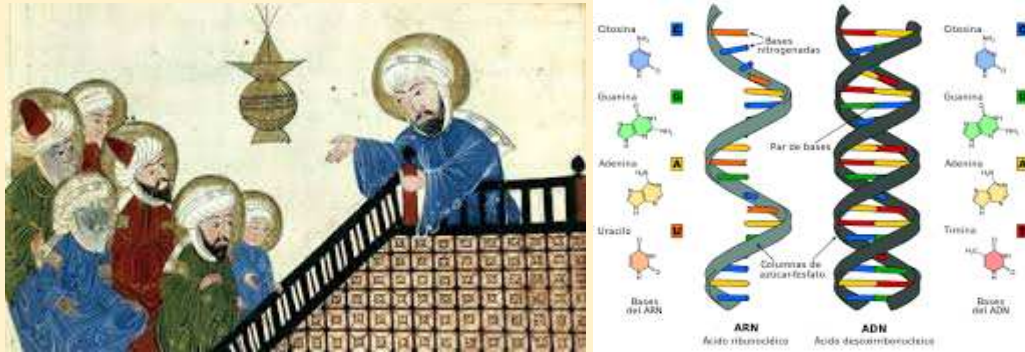
Cuaderno N° 74 - Budismo Zen - La religión de los Samurai

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A74.BudismoZen.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 75 Historia del Fútbol - Sus increíbles orígenes en el Mundo

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf>





Cuaderno N° 76 INTELIGENCIA PRIMORDIAL El Poder del Inconsciente. La fuerza creadora de los sueños que dió lugar a extraordinarios inventos, creaciones y descubrimientos. PÁGINAS plenas de acción en sueños Históricos

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.INTELIGENCIA.INCONCIENTE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 76 La Inteligencia Primordial Tomo II

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.2.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 76 Sueños Creativos Tomo III

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.3.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 76 Más Sueños Creativos Tomo IV

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.4.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 77 LA GUERRA PSICOLÓGICA por RAMÓN CARRILLO - Una Clase Magistral de este notable Investigador y Profesor Argentino en la Escuela de Altos Estudios Militares

https://www.elrivalinterior.com/PDF/Ramon_Carrillo_La_guerra_psicologica.pdf

Cuaderno N° 78 Errores Psicológicos en el Ajedrez

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A78.Errores.en.Ajedrez.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica - La Angustia Escénica y la Mirada del Otro

CUADERNO N° 81 ANTONIO PIGAFETTA PRIMER VIAJE EN TORNO AL GLOBO

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/Antonio-Pigafetta-Primer-viaje-alrededor-del-Globo.pdf.pdf>



Cuaderno N° 83 La Indiferencia Instrumental Segunda Parte

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A83.IndiferenciaInstrumental2.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 84 Un antiguo revela secretos casi sobrenaturales del Arte de la Espada Kenjutsu: No me saques sin razón, ni me envaines sin honor (katana) En tenis:Sácala con valor y guárdala con honor (raqueta)

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A84.Doce.Reglas.Espada.elRival.interior.pdf>



Cuaderno Nº 86 La Anticipación del otro - “La Aprehensión Inmutable”. Una antigua carta del maestro Takuan revela secretos de la actitud Psicológica en el arte de la espada.

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A86.AprehensionInmutable.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno Nº 87 Supervivencia y Actitud mental - Náufrago Voluntario

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A87.NaufragoVoluntario.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 88 Diez Frases para una Victoria

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A88.10Frases.para1Victoria.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 89 El Mito Maya de la Creación. Con el juego de Pelota

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A89.MitoMayaCreacion.elRivalinterior.com.pdf>

Cuaderno Nº 90 LOS DOCE MALDITOS - Factores precursores de los errores. Mantenimiento Aviación - Válido para todo trabajo en equipo

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A90.12Malditos.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 91 Textos Védicos Ancestrales – India – El Rey, el genio y la mente

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/FactorHumano/A91.Rey.Genio.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/A93.JuegoPelotaMaya.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 94 Indicador de Actitud – Una Metáfora de la Aviación

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PODER-MENTAL/A94.IndicadorActitud.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 95 ORÍGENES – HISTORIA DEL AJEDREZ

<http://elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A95.HistoriaAjedrez.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 96 La Presión Psicológica social . Un abundante historial de las antiguas Publicidades de Cigarrillos (es un archivo pesado, pero vale la pena) y sobre el final un asesinato que cambió la historia de la Toxicología y de la Ciencia Forense

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A96.PresionTabaco.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 97 No te detengas. Madre Teresa de Calcuta

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A76.NoTeDetengas.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 98 Psicopatología del Deportista

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A98.PsicopatologiaDeportista.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 99 El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica. Psicoanálisis accesible

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A99.ElSilenciodelAnalista.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 100 EL HOMBRE EN LA ARENA Discurso de Roosevelt en La Sorbona - El Hombre en la Arena - Es el discurso que le dió Mandela al Capitán del equipo de rugby en 1995 - Imperdible -

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A100.HombreArena.elRivalinterior.pdf>

[PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - ALTO RENDIMIENTO EN COMPETENCIA - PÁGINA DE INICIO](#)

CORREO DE LECTORES

gustavomaure@gmail.com