

“La angustia es el vértigo de la libertad”. Søren Kierkegaard



elRivalinterior.com [Actualizar Archivo](#)

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - Instagram: @elRivalinterior
Estamos preparando la mente de los campeones

Ver también e-book 76: En el Más Allá de la Razón
La Inteligencia Primordial

*Los Sueños Creativos, una “realización de deseos”
Son sueños orientados hacia el exterior, hacia la realidad
Suelen diferenciarse, pero también mezclarse, con los sueños orientados hacia el interior que son mucho más comunes
Todos somos genios aunque no lo sepamos*

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 39

La Angustia Escénica

*Los expertos en combatir no se encolerizan,
los expertos en ganar no se asustan.*

*Así el sabio gana antes de luchar,
mientras que el ignorante lucha para ganar.*

Zhuge Liang - El arte de la guerra



Primera Parte

La angustia escénica

La expresión “miedo escénico” la introdujo Jorge Valdano para nombrar la difícil relación del futbolista con el espectador. Su creador original fue Gabriel García Márquez que la utilizaba para describir el pánico que sentía cuando se veía obligado a hablar en público. Claro, el escritor puede realizar su obra en la más completa soledad, cambiar las palabras que no lo conforman y presentar su obra cuando la considere bien terminada. Para el deportista (futbolista) esto es imposible, está condenado a actuar en público y además puede ser filmado y repetido, no hay modo de borrar el error.

Pero no todos los deportes ofrecen la misma relación con el espectador, el tenista, el golfista, el nadador, el ajedrecista, son más independientes, compiten cada torneo en un país diferente, juegan para otro tipo de público, no tienen dueño del pase ni quien lo deje en el banco, salir a la cancha depende solo de él y de su posición en el ranking, no hay futuros compradores ni tiene la amenaza latente de que no le renueven el contrato, no lo chiflan, ¿y entonces, de que tiene miedo?

"La experiencia final para el hombre que vuelve del campo de concentración es la maravillosa sensación de que, después de todo lo que ha sufrido, ya no hay nada a lo que tenga que temer, excepto a su Dios."

Viktor Frankl

Intentaremos describir otro fenómeno paralelo al miedo escénico al que le daremos el nombre de angustia escénica. En general la angustia, como afecto central en el ser humano, es efecto de un conflicto inconsciente desencadenado por un estímulo exterior, en este caso el momento decisivo de la competencia. El miedo se diferencia de la angustia en que en el primero existe un peligro objetivo, un objeto real para el temor, una amenaza lógica a la integridad del yo. El ejemplo sería el ejercicio de los deportes extremos cuya práctica implica un riesgo objetivo y real para el actor de la escena. La angustia neurótica prescinde de los peligros exteriores o reales. La angustia escénica pertenece a este orden ya que no existe peligro real sino que es solo imaginario, pero puede tener la misma capacidad de paralización, parcial o total, que el miedo o la angustia realista. Uno sabe que en el fútbol siempre son once contra once y que la hinchada no toca la pelota, sin embargo jugar en la Bombonera, con su conocida proximidad entre las tribunas y el campo de juego, suele suponer para el jugador visitante una suerte de temor que no se sustenta en la existencia objetiva de lo temido.





La Bombonera es la cancha de Boca en Buenos Aires, es famosa por la proximidad entre los jugadores y las hinchadas. Muchas veces genera sorpresa o intimidación y también una motivación superior



Los deportes extremos se desarrollan en el marco de una amenaza constante a la integridad del yo

Una conocida anécdota de la primer guerra mundial acude en nuestra ayuda para los momentos difíciles:

Un capitán recorre a la noche los puestos de guardia; se encontraban ante un inminente ataque.

Uno de los centinelas no paraba de temblar, y no era de frío.

- Pero hombre, Usted está muerto de miedo ! exclamó el capitán.

- Sí, pero igual estoy firme en mi puesto !!
le respondió el valiente soldado.

No se trata de no tener miedo,
sino de que este no nos paralice .

Nos hemos representado la organización de la angustia de la siguiente forma: En los deportes extremos ¿cómo es que se puede disfrutar cuando está poniendo su vida en peligro? ¿se disfruta o se sufre? La respuesta es: ambas cosas. Imaginemos un navegante en situación crítica; el yo desarrolla un afecto de angustia y miedo ante los diferentes peligros, pero otra parte del yo, más fuerte y evolucionada, provee la seguridad que brinda la experiencia del navegante y la confianza en su barco con el que entabla una relación muy particular. Este aplomo aporta una fuerte dosis de libido (energía psíquica) que es suficiente para transformar la angustia en placer, un goce específico que experimentan los deportistas extremos, como los paracaidistas o pilotos de acrobacia, una sensación de poder gozar con el vértigo. Y la mayoría de las veces el placer solo se siente después de haber superado el peligro.



Y aquí se presenta el problema central, si falla esta segunda parte del yo, que es la que brinda seguridad y confianza, la angustia inicial se libera y gobierna la escena desencadenando una sensación de pánico y el navegante puede quedar aterrado frente al peligro o tomando decisiones equivocadas producto del miedo. Los deportistas que tienen débil la parte del yo que soporta y sobrelleva la presión o el peligro son más propensos a padecer excesos de angustia contraproducentes. La misma situación se nos presenta en una final, solo que el peligro no es real sino imaginario, ante la presión del deseo se genera un estado especial de conciencia donde el yo no distingue la diferencia entre realidad y fantasía inconsciente, de esta

forma se desarrolla angustia de muerte o de castración igual que en el circo romano, y el jugador puede presentar estados de miedo o inhibición que le disminuyen significativamente el rendimiento; a este proceso lo denominamos angustia escénica.

La angustia como reflujo de los traumas y fantasías inconscientes.

La angustia como producto de la debilidad del yo

El miedo atrae lo temido.

Ley de la Metafísica

Como consideramos al deporte como heredero sublimado de los enfrentamientos de guerra nos hemos percatado que, pese a que ahora la vida no está en peligro, algunas emociones pueden ser similares a las que se experimentan en una batalla o duelo a muerte. No debe sorprendernos este descubrimiento, si seguimos el ejemplo del sueño encontramos que las escenas oníricas son imaginarias pero las emociones que se experimentan son absolutamente reales

Los síntomas neuróticos apoyan esta interpretación, un paciente con una infancia desbordada de violencia familiar no recuerda nada (conscientemente) sobre este aspecto de su pasado infantil que permanece bajo amnesia, pero ante cada pequeña agresión que sufre en la vida se le manifiesta una fuerte dosis de enojo y miedo que a todas luces es exagerada o desproporcionada, es una liberación de la memoria emocional, pero sin que pueda asociar esas reacciones a la época en que era niño. Las películas de acción nos brindan un modelo muy acertado, por ejemplo el soldado que ha estado preso en Vietnam, regresa a su país, ante una inocente agresión de un amigo vemos un flash en la pantalla, lo azotan los recuerdos de su época de prisionero y la reacción emocional es de mucha angustia o violencia ya que corresponde a escenas imaginarias de sus vivencias anteriores. En las neurosis las reacciones emocionales corresponden al pasado y no al presente, solo que las imágenes inconscientes no se presentan, como sí sucede en la película del prisionero de guerra, y aunque el sujeto percibe que su reacción emocional no es la

adecuada no le puede encontrar explicación lógica. Una mujer que ha sufrido una agresión sexual en su infancia reacciona con rechazo frente a una caricia de su marido. Esta discordancia se debe a que la angustia no corresponde al momento presente sino que se origina en el pasado recreado en la fantasía inconsciente (fijaciones o traumas libidinales), revisando estas fantasías y recuerdos, la angustia escénica (o enojo desmedido) se acomodan solos a la situación real y presente mejorando notablemente la eficacia de reacción.

**Si desconoces a tu enemigo y no te conoces,
en cada batalla correrás serio peligro.**

**Si conoces al enemigo y no te conoces a ti mismo,
tus posibilidades de victoria son iguales
a tus posibilidades de derrota.**

**Conoce a tu enemigo y a ti mismo, así,
en cien batallas jamás correrás el menor peligro.**

Sun Tzu "El arte de la guerra"

La angustia frente a la puesta en acto del deseo

"En la cancha se ven los pingos" (caballos)
Sabiduría Popular Argentina
*Poniendo en evidencia que en la escena de la
competencia se muestran las verdaderas condiciones*

La angustia es un fenómeno multifacético que tiene diferentes niveles de organización, sabemos que se desarrolla ante el deseo y particularmente ante la posibilidad concreta de su realización. La ensoñación consciente no genera este temor imaginario, en cambio la realidad sí. Un jugador puede fantasear o imaginar sin dificultad como gana un campeonato y disfrutar este sueño o ilusión, pero cuando efectivamente se va acercando a la posibilidad concreta comienza el nerviosismo que va dificultando su camino. Los casos de estudiantes que no pueden aprobar la última materia o las situaciones donde un muchacho no encuentra palabras para poder hablarle a la chica de la que está enamorado siguen este mismo esquema inhibitorio. Es como si la neurosis no permitiera concretar lo más anhelado

o soñado. La defensa inconsciente frente al deseo es la característica esencial del síntoma neurótico ya que el deseo se ha constituido como prohibido.



La escena puede ser entendida como la posibilidad de puesta en acto del deseo. La palabra escena define a la situación real donde el héroe debe alcanzar su cometido, es el momento clave, el lugar donde los sueños se transformarán en realidad, este pasaje es lo temido, el objeto mismo de la angustia. La escena es la carrera, el partido, el momento del penal, el punto clave, el cierre, la definición. La figura ilustra el momento de la verdad, la carrera.

Aunque parezca llamativo todos tenemos frente a nuestros deseos una relación ambivalente, es decir situaciones deseadas y temidas. La observación de las diferentes neurosis, tanto en el mundo de los sueños como en el de los síntomas, le mostró a Freud las mil formas en que las personas se defienden de sus deseos, aún de los más anhelados. Creo que esta es una de las mejores definiciones o discernimientos que podemos hacer sobre las neurosis.

La organización del deseo es particularmente compleja en el ser humano y se hace muy difícil entender un deseo sin tener en cuenta las trabas que inconscientemente nos ponemos frente a su realización. La angustia esencial se genera ante la posibilidad de puesta en acto del deseo generando defensas inconscientes frente a su realización. Los sueños tienen el valor de anticipar y visualizar esas situaciones sacando a la luz los conflictos inconscientes permitiendo elaborarlos antes que sucedan y desentrañando las inhibiciones. Un sueño de angustia común es que el jugador entra a la cancha para un importante partido pero ha olvidado sus raquetas, vale decir le faltan las armas para cumplir con su cometido. La raqueta o la espada son símbolos fálicos, está en inferioridad de condiciones frente a un rival. En este caso el sueño representa una escena

que simboliza la angustia de castración y por ende un complejo inconsciente de inferioridad permitiendo así detectarlo. Este es un punto débil de la personalidad del jugador que podrá manifestarse sutil, pero eficazmente en un momento decisivo de un campeonato. Los sueños son entonces para el psicoanalista como los análisis clínicos para el médico, no determinan por sí solos, pero orientan el diagnóstico y el tratamiento. Hay que comprender que el problema no se encuentra en la realidad sino en cómo se vive el deseo en la fantasía inconsciente. En la neurosis las tempranas fijaciones de su libido permanecen inalterables a lo largo del tiempo y determinan al deseo como incestuoso o prohibido generando defensas frente a su realización.

Kierkegaard busca que vivamos una vida auténtica que seguramente incluirá angustia. Pero bien vale la pena atravesar esa barrera, antes de llevar una vida inauténtica alejada de nuestro verdadero ser.

Mientras más atrapado en su historia infantil se encuentra un sujeto, mientras más contaminada se encuentre su fantasía por fijaciones libidinales, deseos y frustraciones ajenas, mientras más quiera ocupar el lugar de héroe para sus padres de la infancia, más rechazará inconscientemente ese acto. Por un efecto de resistencias suelen desmerecerse las experiencias infantiles que son determinantes de la personalidad o del carácter del adulto, pero si hablamos de idioma, música o deporte, cambian drásticamente los criterios, ya que quien no lo aprendió en la infancia ha dado una ventaja irrecuperable, que este aprendizaje infantil es imborrable, y que el jugador que no incorporó el deporte desde chico no puede ser profesional. Incluso suele afirmarse que un tenista formado desde chico en canchas rápidas o lentas tiene una ventaja importantísima sobre otro tenista formado en diferente cancha. La constitución psíquica sigue el mismo camino que el aprendizaje de las artes o deportes, la infancia es decisiva y fundamental en el desarrollo de la personalidad. Pero los resabios de la formación psíquica se manifiestan como una indeseada angustia en los momentos claves de la vida, en este caso en los partidos decisivos.

Como afirma el refrán español, el que escribe en el alma de un niño escribe para siempre. Aunque es posible reescribir esas primeras impresiones,

particularmente aquellas traumáticas que perturban la expresión genuina del deseo. Esto lo saben muy bien los padres responsables y cuidan con esmero la crianza de sus hijos porque saben que será fundamental para su futuro. Esta tensión entre las determinaciones, fijaciones o añoranza al mundo infantil y las duras exigencias de la adultez se genera el hecho que todo deseo tenga casi siempre una contrapartida de represión y angustia.



Munch "El grito" 1883

*Esta pintura refleja el drama de la angustia
y la soledad en el ser humano*

En unas notas escritas por el pintor en Niza, Munch recuerda la situación que dio origen al cuadro: "Iba caminando con dos amigos por el paseo el sol se ponía - el cielo se volvió de pronto rojo - yo me paré - cansado me apoyé en una baranda - sobre la ciudad y el fiordo azul oscuro no veía sino sangre y lenguas de fuego - mis amigos continuaban su marcha y yo seguía detenido en el mismo lugar temblando de miedo - mientras sentía que un alarido infinito penetraba toda mi naturaleza".

La angustia frente a las nuevas graduaciones

Cada escena marca un hito en la historia de la persona, un partido, un torneo, un campeonato son ascensos de posiciones, marcan un nuevo escalón, un mojón, un cambio de rango o categoría. La primer novia, la

iniciación sexual, el primer viaje, un examen importante, el casamiento, la paternidad o el embarazo y nacimiento, un título, una presidencia, un ordenamiento religioso, etc. definen nuevas graduaciones o escalafones que implican un crecimiento personal al que se accede con una determinada cuota de angustia o inseguridad. Muchos estudiantes suelen bloquearse ante el nerviosismo de los exámenes y disminuyen notablemente su rendimiento, algunos afrontan mayores dificultades a medida que se acerca el final de la carrera. Una novia ante su inminente casamiento, una mamá primeriza en el parto, el cirujano que debuta con una operación quirúrgica, un piloto ante su primer vuelo o el timonel ante el cruce inicial del Atlántico sienten el peso de la soledad y el nerviosismo de la escena. Nuestro recordado boxeador Bonavena solía decir: hasta el banquito te sacan !! Bobby Fischer aportaba lo suyo Uno está solo con su oponente y el tablero. Y uno está tratando de demostrar algo.

El problema es que esos conflictos a veces tienen la capacidad de bloquearnos, máxime si enfrente tenemos a alguien dispuesto a todo para hacernos perder esa posibilidad y ocupar él mismo el acceso al título o partido en disputa. Un jugador en un entrenamiento puede jugar extraordinariamente bien y en el partido decisivo cometer errores o tener irregularidades que no se corresponden con su nivel de juego.

La angustia ante las nuevas escalas jerárquicas también la vivía el primitivo cuando le temblaba el pulso al intentar cobrar su primera pieza convirtiéndose en cazador de la tribu o el guerrero que intervenía en su batalla inicial arriesgando su vida para matar a su primer hombre. Es una operación mental que en todas las tribus se ayudaba con ceremonias y pruebas que se debían atravesar para posicionarse como adulto, guerrero, cazador, jefe o chamán. Estos rituales colectivos ayudaban muchísimo a este pasaje mental hacia una nueva grada. El primitivo sistema de creencias apoyado por los jefes o referentes simbólicos de la tribu facilitaba el proceso. Muchas colectividades conservan esa positiva tradición. En cambio el hombre moderno y el deportista están mucho más solos en esos momentos decisivos. Y esta soledad es propia de la angustia escénica.

La angustia ante el goce del Otro

Habíamos visto que como en las batallas, el hombre mismo puede quedar identificado con la presa que lucha por su vida, y la angustia escénica es una respuesta a esta posición de objeto. La encontramos en la angustia que sufren los habitantes de una ciudad que observan con impotencia como pronto van a quedar en manos de sus sitiadores que se dedicarán al saqueo, violación y muerte, desenlaces habituales de las guerras de la antigüedad (y del presente también). Es la angustia que viven los gladiadores obligados a luchar a muerte para que otros se diviertan a sus costillas, no solo es miedo a la muerte, sino también angustia ante el sadismo del Otro que lo goza hasta que muera. El torturado experimenta la misma angustia frente a su torturador. En la inquisición una mujer es acusada de brujería y padecerá esta angustia al ser juzgada por un tribunal sordo a todo argumento lógico.

Un fenómeno psíquico que se presenta en todas las personas son las pesadillas, estas nos ponen en la pista de una variable de angustia similar a la que estamos dilucidando. El soñante, está imposibilitado de defenderse frente a un gran peligro, está cayendo en una trampa que no tiene salida, va a quedar en manos de un otro perverso, un asaltante, un asesino, un psicópata, un violador y no puede moverse o lo hace muy lentamente, no puede hablar ni gritar para pedir auxilio, son sueños que merecen llamarse universales y que se destacan por un intenso desarrollo de angustia y en el pico de tensión la persona despierta empapada de sudor y con elevadas palpitaciones. La angustia se puede manifestar como un fuerte dolor en el pecho, hecho que hizo que en la antigüedad se atribuyera este dolor a un demonio que se apoyaba con fuerza sobre el pecho, como incubando un mal y se lo llamó íncubo.

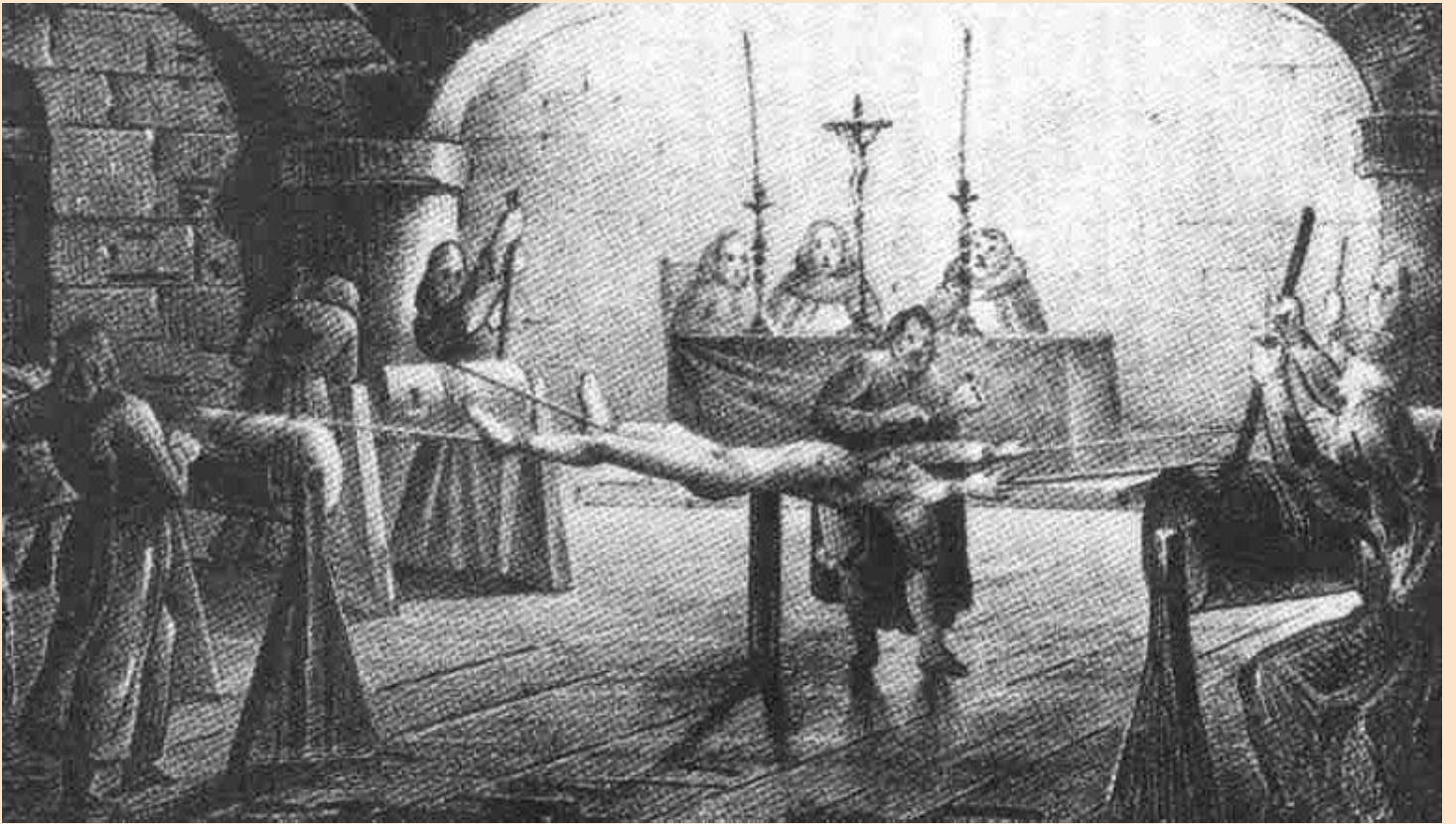
¿A que llamamos el goce del Otro? No se trata del goce placentero en el sentido de gozar de la vida sino de un goce que implica una descarga y satisfacción de la pulsión de muerte, es destructivo, gozar es aquí equivalente de humillar, someter, denigrar, degradar. En la neurosis se goza descargando sadismo sobre el propio yo, como perder algo valioso o auto boicotarse en una excelente oportunidad; en el sádico Thánatos se descarga hacia afuera aunque finalmente la agresividad vuelve sobre el yo,

es el caso de los sádicos violadores que una vez capturados saben que en la prisión ocuparán el lugar de objeto masoquista sin ningún tipo de consideración. Que el otro nos goce significa lo mismo que en el lenguaje común, quedar sometidos al sadismo del otro. El miedo al ridículo, (al baile, al caño en el fútbol, al paseo), es uno de los más importantes obstáculos al rendimiento deportivo, y el miedo al ridículo corresponde a esta importante variable de la angustia escénica.

El fantasma es una fijación infantil al lugar de objeto, pero en su sentido más denigrado y angustiante (masoquista). Al fantasma lo descubrimos en nuestras peores pesadillas. Cuando se nos recrean esas situaciones de pesadilla en la vida real las llamamos escenificaciones del fantasma y generan esta fuerte variable de la angustia escénica. El trabajo psíquico sobre el fantasma del jugador permite perder estos miedos que son paralizantes y constituyen uno de los más importantes obstáculos para atacar y defenderse en situaciones de inferioridad o de rivalidad extrema.

Cuando los samurais perdían la batalla aspiraban a morir con dignidad para no caer en la humillación ser hechos prisioneros, huir o tener que suplicar por su vida.

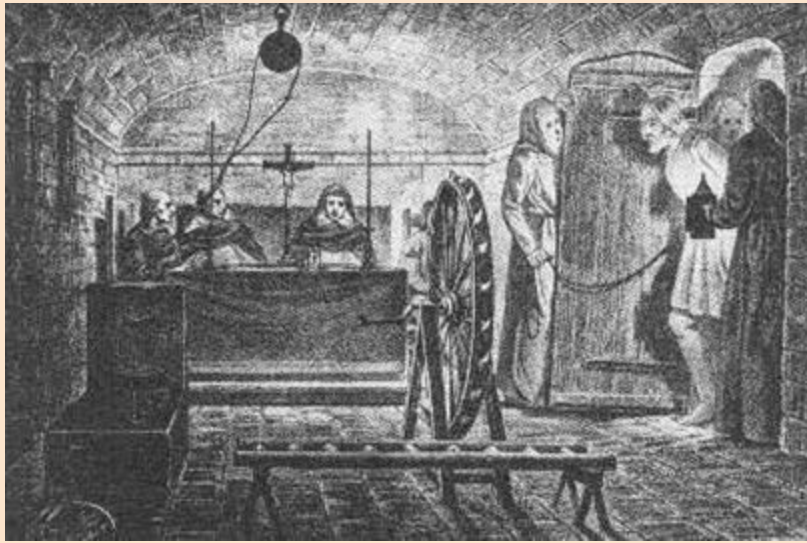




Los tribunales estaban formados por dos jueces letrados y un teólogo, tenían el trato de Señoría y debían vestir traje eclesiástico. Había un fiscal acusador y un juez de bienes que tasaba las posesiones confiscadas a los acusados. Los asistía un número de personal auxiliar que cumplía diversas funciones; entre ellos, los más importantes para la historia fueron los notarios, que escribían todas las preguntas y respuestas hechas a los presuntos herejes y que hoy son documentos muy valiosos, inclusive anotaban las declaraciones hechas cuando el acusado era sometido a tortura. Arriba vemos un dibujo que ilustra una confesión arrancada bajo la tortura de estiramiento con cuerdas.

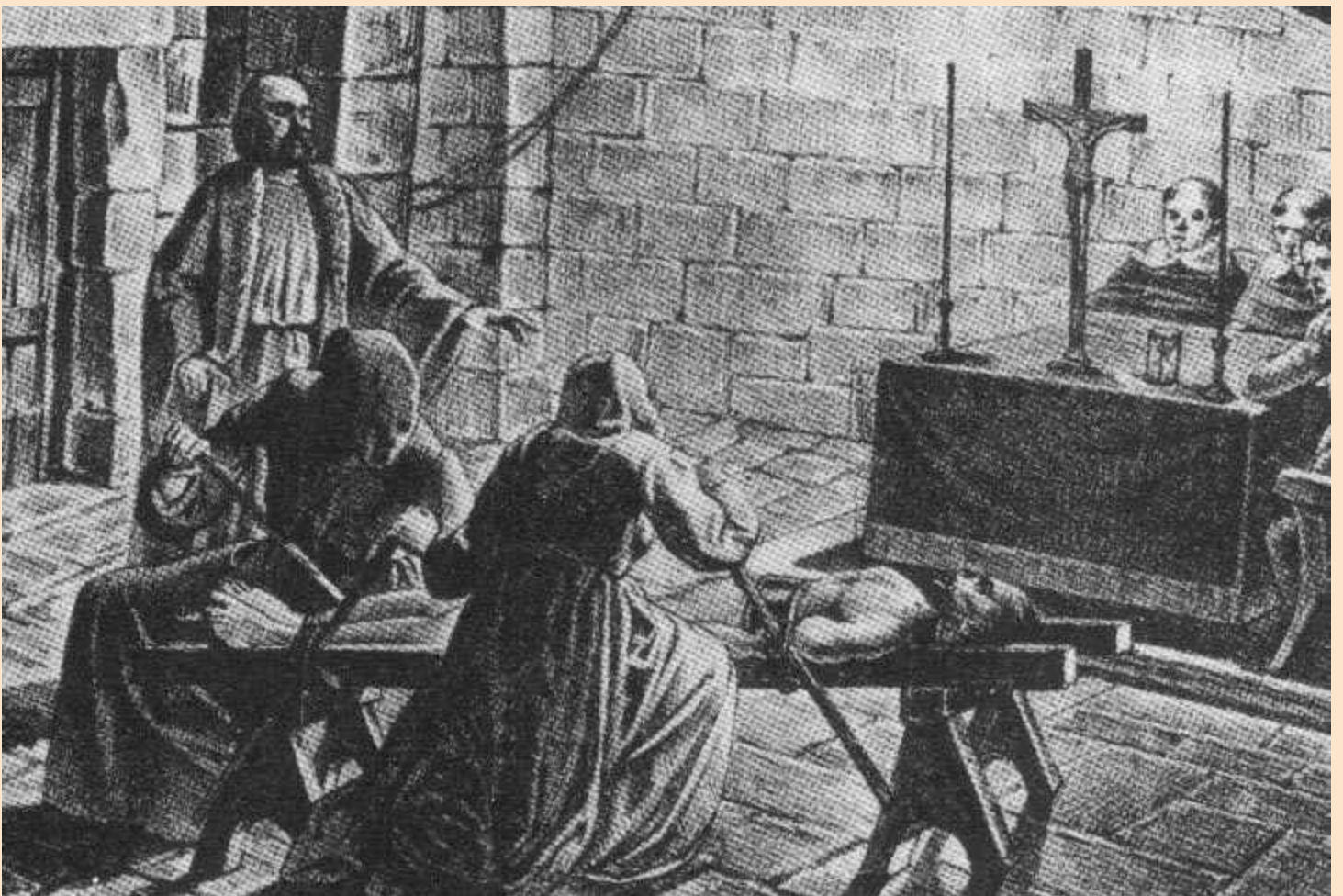
Lo notable es que los primeros cristianos murieron en el circo romano bajo terribles tormentos que incluían la hoguera y otras formas dolorosísimas, pero cuando la Iglesia alcanzó el máximo poder no solo reeditó sino que perfeccionó los métodos de tortura dirigido contra todos los sospechosos de no acatar ciegamente los dictados del poder dominante o simplemente por ser diferentes, como los homosexuales, judíos o musulmanes.

La fobia a lo femenino, presente en muchas culturas como los talibanes, se manifestó bajo la forma de la quema de brujas.



A veces alcanzaba solo con mostrar la sala de torturas para arrancar confesiones o delaciones, tanto verdaderas como falsas. La dictadura militar en Argentina (1976-83) utilizó métodos similares.

Omitimos deliberadamente las imágenes y descripciones más truculentas, este pequeño resumen tienden a ilustrar el sadismo que puede desarrollar el ser humano y la angustia que puede sentirse frente a estas posiciones de objeto, el deportista siente una angustia similar en algunos momentos del partido aunque en menor escala, se lo confunde con cobardía y es suficiente para perder un partido que se podría ganado o peleado.



Tormento del Garrote



Tortura a Homosexuales



Tormento del Agua

Los factores que incrementan la angustia escénica son los siguientes.

- Deseo debilitado o inhibido por defensas inconscientes
- Poca agresividad sublimada
- Conflictos inconscientes o ambivalencia frente al triunfo
- Excesiva rivalidad
- Complejos de minusvalía o inferioridad
- Complejo de castración muy activo
- Presión por la mirada del espectador
- Hiperexigencia de resultados o de excesivo perfeccionamiento en la ejecución (superyó crítico)
- Hiperpotencia traumática del deseo. (querer ganar a toda costa puede ser un obstáculo)
- Tendencia inconsciente al fracaso
- Disposición a una fácil irritabilidad
- Poca tolerancia a la frustración (ser un mal perdedor)

© Gustavo Maure

® Todos los derechos reservados © Copyright El rival interior

Secretos de los Grandes Campeones

Los Estoicos y la “Ataraxia”

El termostato de las emociones

Regulador de la Temperatura Emocional

Cocoon - Budismo Zen

Artículos Relacionados :

La Presión

ATARAXIA (Protección Emocional)

El Cocoon (Capullo)

Indiferencia Instrumental 1

Indiferencia Instrumental 2

Decálogo del Triunfador

Los siete pecados capitales del deportista

Budismo Zen. La Religión de los Samurai

La angustia escénica

La angustia escénica y la mirada del Otro

Las oscilaciones de rendimiento
Canalización de la agresividad
La Batalla Simbólica
Un guerrero temible
El Control Emocional
Efectos de la Presión Psicológica en el Funcionamiento Cerebral
Las dificultades en la definición o cierre del Partido
Actitud Mental en la ejecución de penales
El Circo Romano
Biografías: Ulises
Biografías: Aquiles
¿ Que es el Estrés ?
Destellos del Superhombre - El Taoísmo en el arte de la guerra
Pasión y Muerte en las lesiones psicosomáticas
El Despertador o las Pastillas - Uso y abuso de los psicofármacos
La cacería



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



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**

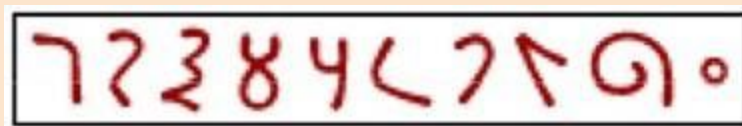
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A17.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**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 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/actitud/Decalogo/A33.DecalogoVencedor.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 35 El canto del Haka

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A35.RugbyCantoHAKA.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, una protección inteligente.

<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° 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

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PosicionMentalenCombate/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 N° 58 ACTITUD MENTAL EN LAS SITUACIONES DE CRISIS

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

Cuaderno N° 59 Historia de las Religiones - Sacrificios humanos

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



Cuaderno N° 60 Las Enigmáticas Oscilaciones de Rendimiento

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

Cuaderno N° 61 El Día Después - El Síntoma de los perdedores

Cuaderno N° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia ZEN

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



Cuaderno N° 63 El TROFEO y su extraordinario simbolismo guerrero

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

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña

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

א	כ	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט
aleph	beth	gimel	daleth	he	waw	zayin	heth	teth
'	b	g	d	h	w	z	h	t
י	כ	ל	מ	נ	ס			
yod	kaph	lamed	mem	nun	samekh			
y	k	l	m	n	s			
פ	צ	ק	ר	ש	ת			
ayin	pe	sade	qoph	resh	shin	taw		
'	p	s	q	r	sh/s	t		

Cuaderno N° 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

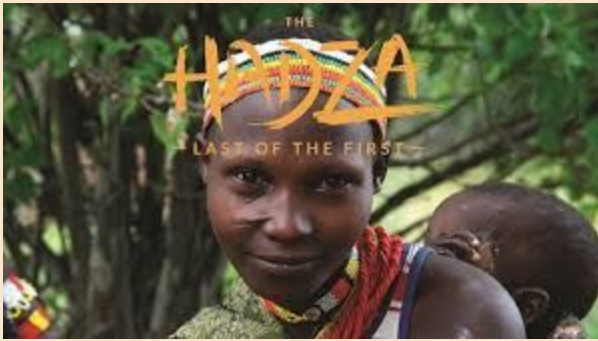
<http://elrivalinterior.com/actitud/Quijote/A67.DonQuijote.elRivalinterior.pdf>

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

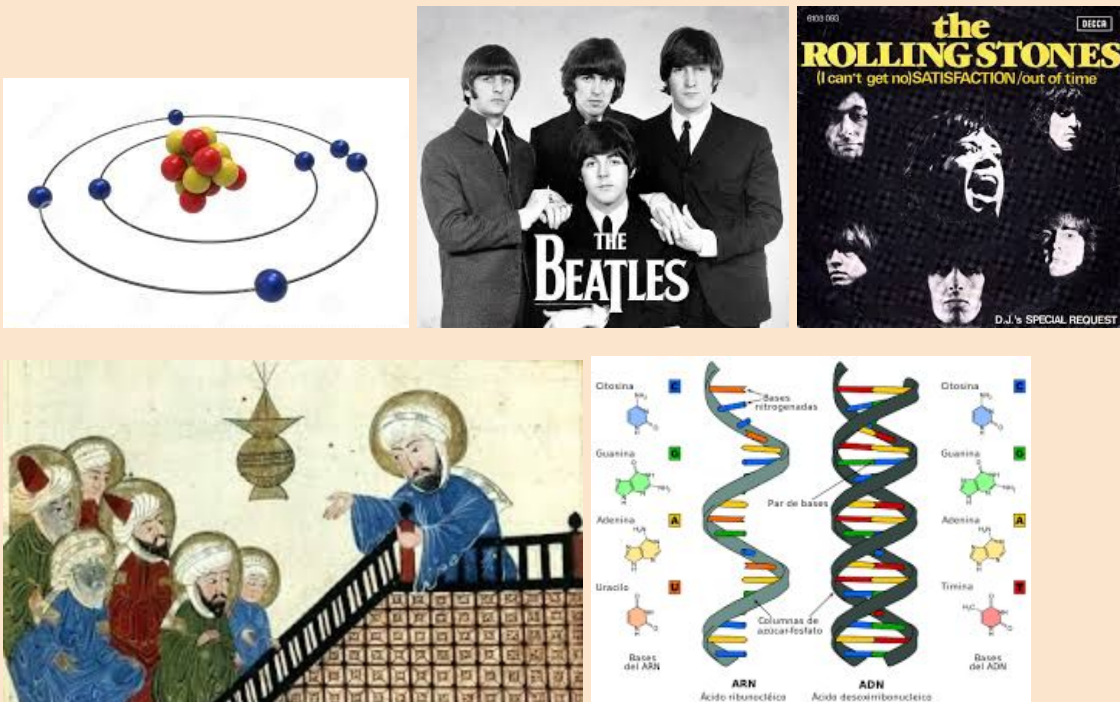
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A73.Recolectores.elRivalinterior.com.pdf>

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. 136 PÁGINAS plenas de acción en sueños Históricos

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.INTELIGENCIA.INCONCIENTE.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 N° 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 N° 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 N° 89 El Mito Maya de la Creación. Con el juego de Pelota

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

Cuaderno N° 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 N° 91 Textos Védicos Ancestrales – India – El Rey, el genio y la mente

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

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

<http://elrivalinterior.com/actitud/Escritura/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