

Estamos preparando la mente de los campeones

## Cuadernos de Psicología del Deporte N° 79

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

### Supervivencia y actitud mental

# Náufrago Voluntario

Preparados para imprimir en hojas Tamaño Oficio



Para una mejor lectura abre este archivo con Acrobat Reader



*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"*



*"Quien tiene un porque para vivir,  
casi siempre encuentra el como"*

*Nietzsche*

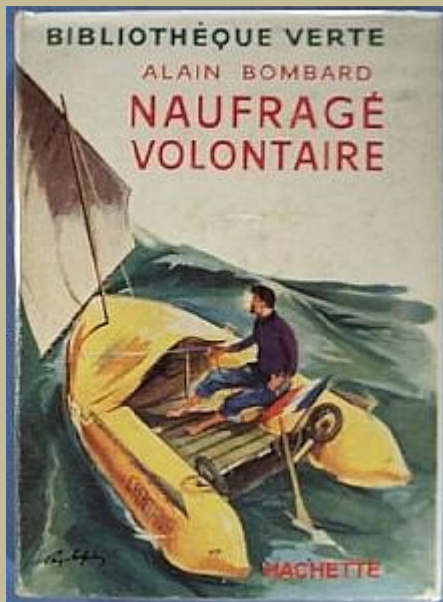


## Náufrago Voluntario

Sobre la creación de nuevos paradigmas nos referimos a soluciones que hasta ese momento no se habían pensado como posibles, por ejemplo náufragos que sobrevivieron ideando originales métodos de pesca y comiendo solo pescado crudo para ingerir el agua necesaria y así poder sobrevivir. Un médico europeo, Alain Bombard, corroboró y demostró esa posibilidad internándose solo y sin agua en una balsa en el mar abierto durante más de

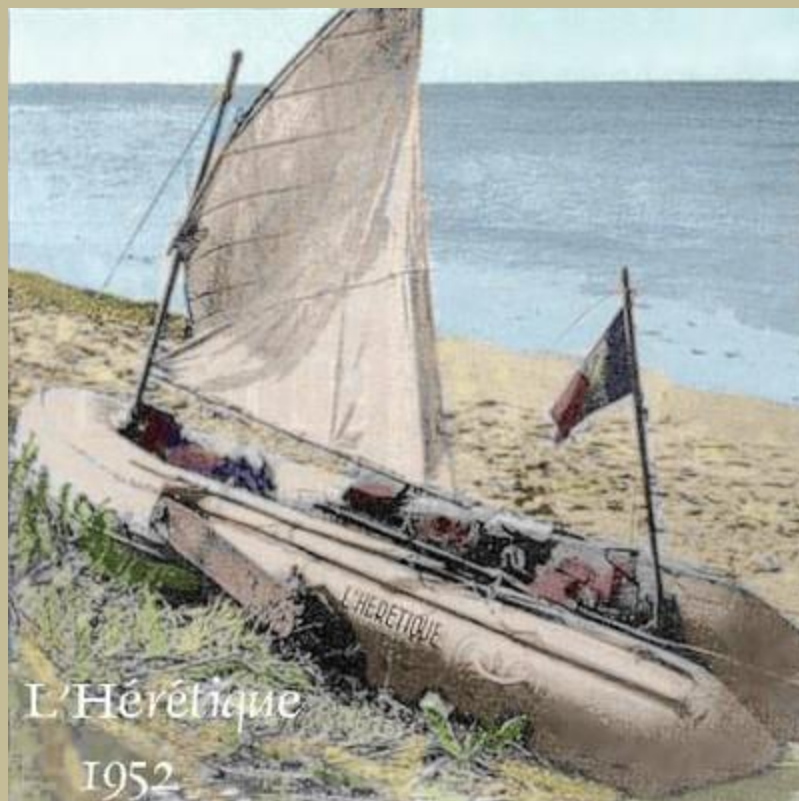
cien días logrando el cruce del Atlántico. Su experiencia la relata en el libro *Náufrago Voluntario* y ha contribuido a salvar muchas vidas en situaciones de naufragio. Bombard como médico había quedado conmocionado por que asistió a la recuperación de 21 cadáveres víctimas de un naufragio y se propuso elaborar un método que permitiera mantenerse con vida. El tiene una teoría: los hombres pueden sobrevivir en el mar con lo que el propio mar les da en caso de ser náufragos, hipótesis arriesgada en tiempos de posguerra. ¿Cómo probarlo? Una travesía desde Mónaco hasta América en una embarcación mínima, una balsa inflable, con mínima comida y prácticamente cero agua.

El tema es que nosotros los humanos y los animales no podemos beber agua de mar, la concentración de sal en nuestras células es de 3 gramos por litro, si bebemos agua de mar, más salada (30 gramos por litro) puede causarnos deshidratación, nefritis y la muerte, pero Bombard demostró que se podía vivir bebiendo pequeñas cantidades de agua de mar. Por ejemplo en el libro *Naufragios* escrito en el año 1600 por Alvar Nuñez Cabeza de Vaca relatando sus viajes a América, se relata que en uno de los naufragios estuvieron varios días sin tomar agua y por la desesperación algunos hombres tomaron agua de mar con el resultado que murieron cinco de ellos, con el método de Bombard, tomando un poquito cada día, hubieran sobrevivido más tiempo.



Ciento trece días de absoluta soledad, y acosado por una extraña obsesión: las ansias inexplicables de comer arroz con pollo, que no es su plato preferido... Todo lo supera su voluntad inquebrantable de dar a los futuros náufragos algunas certezas: es posible sobrevivir en el mar bebiendo su agua, extrayendo agua de las entrañas de los peces (agua que es perfectamente potable). Dejó en claro que “el agua es más importante que la comida; si 10 días de dieta total sin agua llevan indefectiblemente a la muerte, es posible subsistir durante unos 30 días sin comer”. Demostró que es posible prevenir el escorbuto comiendo diariamente dos cucharadas de plancton que pescaba con una pequeña red, el plancton es rico en vitamina C y está constituido por millones de seres casi microscópicos que se encuentran en suspensión en todas las aguas, saladas o dulces; para destacar su gran valor alimenticio baste con señalar que es el único alimento de las ballenas, los mayores mamíferos del planeta. El escorbuto es una seria enfermedad que afectaba a los navegantes, no se conocía su origen hasta que en siglos pasados se abandonó a un moribundo en tierra firme, este comenzó a comer pasto y sobrevivió, con el tiempo se descubrió que su origen se debía a la falta de vitamina C.

Demostró sin refutación posible que es posible sobrevivir más de un mes y tal vez más de tres meses (¿quién conoce los límites de esa maravilla de adaptación que es el cuerpo humano?). Comprobó que un bote inflable bien construido no puede ser hundido ni por la más brutal de las borrascas



Pero además demostró otra cosa: “...el 90% de los naufragos mueren dentro de los tres días siguientes al siniestro, aunque se necesitan bastantes más para morir de hambre o de sed. Al hundirse su barco, el hombre cree que todo el Universo se hunde con él, y el par de planchas que le fallan bajo los pies, arrastran consigo su ánimo y su juicio. Aunque encuentre en aquellos momentos una canoa de salvamento, no por ello está salvado, porque queda en ella inerte, absorto en la contemplación de su miseria. En realidad, ya ha renunciado a vivir. Presa de la noche, aterido por el agua y el viento, asustado por el vacío, por el ruido y por el silencio, no necesita más que tres días para acabar y perecer.” (p. 12) En estas pocas palabras descubrimos como el factor más letal es el derrumbamiento psicológico del naufrago, que al modo de una profecía de autcumplimiento, convencido de que se va morir se muere.



Descubrió sorpresivamente que sus principales problemas no serían el hambre y la sed, tal como lo había previsto, sino la soledad y las fuertes ataduras psicológicas.

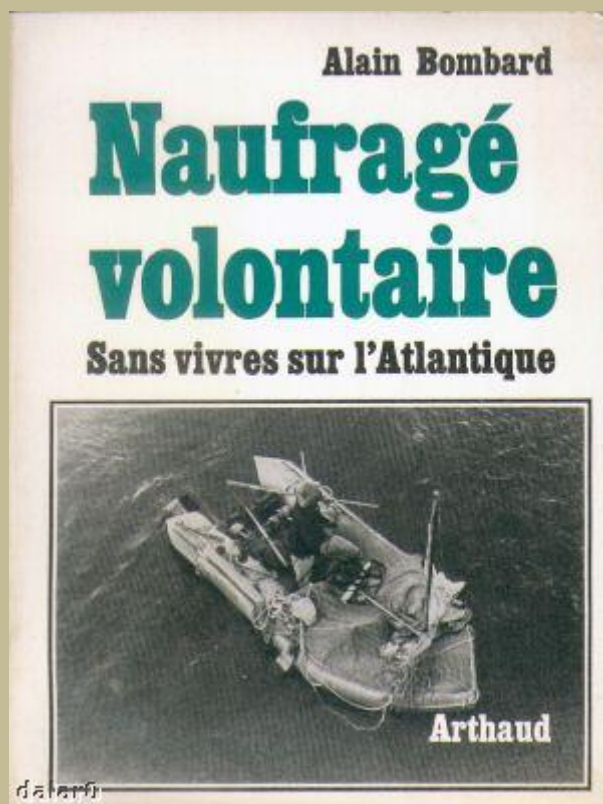
“las vivencias cotidianas son más agudas: el hambre es identificada en varias etapas, el dolor, la propia curación, el deterioro del cuerpo, la sed calmada con agua de mar, el frío, pero sobre todo, la soledad.”

“...los problemas se acumulan y no dejan que mis pensamientos se concentren en la «instalación a bordo de la soledad». Sólo cuando estos problemas hayan quedado resueltos, se convertirá ella en el problema.” (p. 115)

“Ahora comprendo la diferencia que va de soledad a aislamiento. Del aislamiento en la vida normal, sé cuándo puedo librarme: me basta con pasar la puerta y bajar a la calle o acudir al teléfono para oír la voz de un amigo. El aislamiento sólo existe si uno se aísla. Pero la soledad, cuando es total, nos aplasta.” (p. 162)



Actualmente todas las balsas de salvamento autoinflables llevan instrumentos de pesca para poder sobrevivir largos periodos en el mar ya que Bombard. “Ciertas ‘normas’ de nuestra civilización obligan a suspender las búsquedas al cabo de 10 días, porque se estima que después de 10 días en alta mar no queda ninguna esperanza de encontrar supervivientes. Las explicaciones dadas son que, en tales condiciones, ni el ser humano ni el material son capaces de resistir más tiempo. Pues bien: era preciso dar a esos desventurados una probabilidad de llegar a tierra. Varios millares de viudas menos por año es un objetivo por el cual vale la pena arriesgar una vida”. Luego fue un diputado que defendió la ecología y repetía una frase que lo pinta de cuerpo entero, antes defendía al hombre del mar y ahora definiendo al mar del hombre.





*Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse.  
Cuando termines de leer este libro, vas a entrar a la cancha con esta mirada.*



© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright El rival interior  
*Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.*

[gustavomaure@gmail.com](mailto:gustavomaure@gmail.com)



**IMPORTANTE:** Estos desarrollos teóricos están pensados y elaborados para deportistas adultos, profesionales del alto rendimiento. Para los niños la orientación psicológica es totalmente diferente, fundamentalmente tienen que jugar, divertirse y aprender valores de vida. Es la gran enseñanza del deporte, la formación espiritual. Aunque los padres esperen que sus hijos sean jugadores destacados tienen que saber que no se triunfa si no se ama profundamente aquello que se practica o se ejerce.

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:

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 2** Canalización de la Agresividad

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..ElRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 3** El Deporte y la guerra

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 4** La Batalla Simbólica

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 5** El Cazador y la presa

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 6** Actitud Mental en el Tenis

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/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** Los Siete Pecados Captales del Deportista

**Cuaderno N° 10 El Superhombre**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 11 Supervivencia – ACTITUD MENTAL POSITIVA**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A11.SupervivenciaActitudMental.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – América del Norte El Pasuckaukhowog**

<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/actitud/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

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

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

**Cuaderno N°23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico**

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

**Cuaderno N° 27 El Misterioso efecto placebo**

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

**Cuaderno N° 29 Liderazgo – *El Taoísmo en el arte de la guerra***

<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° 33 Decálogo del Vencedor**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Decalogo/A33.DecalogoVencedor.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas**

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

**Cuaderno N° 44 Simbolismo Sexual - *El Macho Alfa***

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

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

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A45.UnaPosicionGanadora.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/actitud/La-Presion/A50.LaPresion.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 51 Martin Luther King vs. Malcom 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 Inteligencia Paralela**

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

**Cuaderno N° 60 Las Oscilaciones de rendimiento**

<http://elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A60.OscilacionesRendimiento.elRivalinterior.pdf>

**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**

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

**Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña**

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

**Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.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° 80 La Angustia Escénica**

**Cuaderno N° 90 La Angustia Escénica y la Mirada del Otro**

**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° 98 PSICOPATOLOGÍA DEL DEPORTISTA**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Psicopatologia/A98.PsicopatologiaDeportista.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 99 El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A99.ElSilenciodelAnalista.elRivalinterior.pdf>

<http://www.elrivalinterior.com/>

## Bibliografía