

elRivalInterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 14

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

Actitud Mental

La Fluididez

Principios para el Triunfo

*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"



*Toma esto como regla general. En el combate usa
tu fuerza normal para trabar la batalla y tu fuerza
extraordinaria para conseguir el triunfo.*

Sun Tzu "El arte de la guerra"

La fluidez es una metáfora tomada a partir de una propiedad que hace a la calidad de un líquido y a su capacidad de desplazarse a través de ciertos conductos. Transportada a la psicología hace relación a la facilidad, naturalidad, y espontaneidad con que se realiza una tarea específica, que puede ser hablar, escribir, bailar, actuar o ejecutar de los movimientos precisos de un deporte. Cuando vemos jugar a un grande del deporte parece todo sumamente fácil, pero en cuanto lo intentamos nos damos cuenta de la enorme dificultad que implica esa jugada.

El líquido representa a la libido, la energía psíquica, mientras que los múltiples conductos de descarga, gobernados por llaves que abren, cierran y desvían el paso del fluido o vapor representan la memoria e inteligencia del inconsciente que gobiernan la liberación de la energía.

La fluidez es también la condición artística que permite ejecutar los movimientos con la simplificación y sencillez que caracteriza a los grandes maestros, a esta condición la llamamos economía de movimientos, solo la pueden hacer aquellos que han sabido captar los fundamentos y la esencia pura de la acción. Es decisiva para poder realizar las jugadas imposibles, tanto en el orden de la dificultad como en el de la escasez de tiempo. Cuando hablamos de acción y movimientos no nos referimos solo a los corporales sino también a los de compañeros y rivales en el juego, un buen jugador está desdoblado, por un lado actúa y por el otro ve toda la cancha tal como un jugador de ajedrez observa el tablero. Percibe posición y anticipa movimientos futuros.



Picasso, “La paloma de la paz”
en este simple dibujo se expresa la maestría del pintor ya que con los mínimos trazos captó la esencia del objeto.

Se cuenta que al ver la famosa paloma de la paz de Picasso, alguien dijo: “Eso lo puede dibujar mi hijo de seis años”, a lo que Picasso respondió: “Ahora sí”.

Al igual que la historia y el arte, la ciencia está llena de soluciones e ideas que, una vez conocidas, parecen muy sencillas.

Las interesantes relaciones entre el Ello y el Inconsciente

“A AQUELLOS A QUIENES LOS DIOSES QUIEREN DESTRUIR, COMIENZAN POR HACERLOS ENOJAR” Johnson

“El conocimiento técnico no es suficiente. Debe trascenderse la técnica de modo que el arte se convierta en un arte natural que emane del inconsciente.”

Monje Takuan

Maestro del kenjutsu, (ken, espada, jutsu arte)

Aunque algunos psicoanalistas no distinguen entre el ello y el inconsciente, entiendo que esa diferencia es decisiva. Freud delimitó dos tópicos o zonas del psiquismo. La primera, en 1901, fue conciente, preconciente e inconciente. Este inconsciente corresponde al mundo onírico. Los sueños son intentos de realización de deseos que toman una forma desfigurada o disfrazada para eludir a la censura. Aunque a veces el deseo puede expresarse directamente como puede ser ganar un torneo. La palabra soñar suele usarse como sinónimo de desear, “sueño (deseo) hacer tal y tal cosa”

En los sueños los pensamientos inconscientes se expresan a través de las representaciones de cosas, como por ejemplo las imágenes visuales que “percibimos” y, mientras dura, creemos plenamente en la existencia de los objetos y de la realidad creada. El sueño tiene así un carácter alucinatorio formado por imágenes visuales, auditivas, táctiles, olfativas, etc. La adquisición del lenguaje permitió que los

sueños se formaran por imágenes o representaciones sustitutivas que de esta forma esconden un deseo inconsciente. El arte de la interpretación reside en que una representación cosa, por ejemplo una persona, puede estar representando a otra que, por ejemplo, tiene el mismo nombre, a través de las o evocaciones asociaciones libres se llega al verdadero significado de cada representación. Por ejemplo, la mirada del médico era la mirada de mi padre cuando me reprocha. El médico está representando al padre.

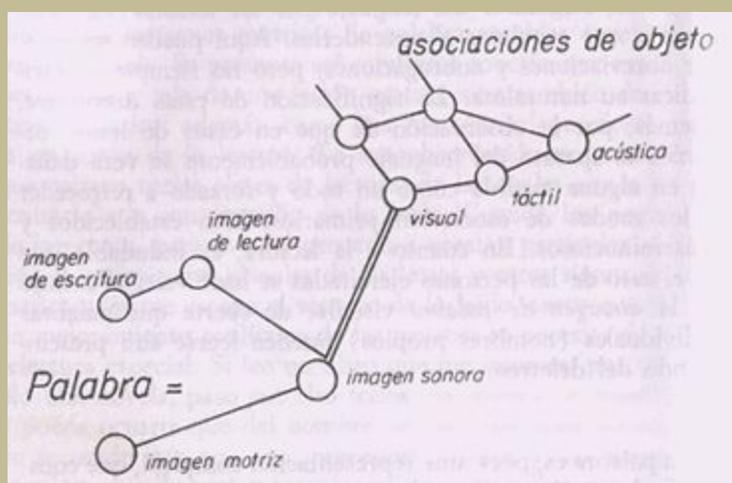
Veamos un ejemplo propio. Sueño que Maradona está hablando por televisión con un hábil periodista, yo estoy en el estudio, al lado de ellos pero fuera de cámara, al final del programa Diego continua hablando conmigo, por muchas de las cosas que ha dicho y que dice, me doy cuenta que ha escarbado hábilmente en los libros. Entonces le pregunto, ¿pero Diego, entonces vos lees? Por supuesto, me dice y hace un gesto habitual en él juntando los cinco dedos de la mano izquierda y moviéndola como diciendo ¿qué te creés, que soy tonto?

Asociación: Admiro a Maradona por sus respuestas, es imposible acorralarlo, con los argumentos hace lo mismo que con la pelota, la toma, la hace jugar y sale sorpresivamente para el lado inesperado. El tema es que mientras escribo este libro me he preguntado permanentemente si el texto podía ser útil para los deportistas que quisieran leerlo y me he confrontado con la dura realidad de que los jugadores no leen, ya que lógicamente son personas de acción. Yo no quiero llegar solamente a los médicos o a los psicólogos. Por este motivo incluí muchas imágenes y traté de hablar claro. En el sueño se realiza mi anhelo, Diego me confirma que los deportistas leen y sobre todo, que adquieren viveza a través de los libros y no solo en el potrero.

*El jugador mediocre
actúa según lo que sucede,
el genio según lo que sucederá.*

El inconsciente también es el lugar donde se articulan las huellas de la memoria generando los movimientos y jugadas de un

deporte. Este proceso se desarrolla a través de los esquemas motrices de acción, que son imágenes como las de los sueños, representaciones cosa del inconciente, (*dingvorstellungen*). Los esquemas motrices de acción son representaciones visuales unidas a sensaciones de movimiento muscular o kinestésicas y de sensaciones corporales o cenestésicas. Por eso se aprende tanto viendo deportes ya que se incorporan las secuencias de movimiento. El esquema se aprende conscientemente, se ejecuta, se incorpora y luego sale solo. La inspiración, la sensualidad, la música y el arte en general también emergen desde este lugar creativo.



Esquema de Representación cosa y Representación palabra realizado tempranamente por Freud

Esencialmente se juega desde el inconciente con algunos pensamientos conscientes que intentan razonar la jugada o estrategia.

El Ello

"La mente,...ese carro tirado por caballos salvajes."

Uphanishad Texto
fundamental del Budismo Zen

En la segunda tópica, 1923, Freud representó al aparato psíquico definiendo al ello (eso otro que gobierna al yo), al yo y al superyó (internalización psíquica de padres y maestros). La importancia del ello es que representa a la parte pulsional que tiene acceso a la musculatura y a los movimientos, no solo es sueño sino que es fundamentalmente acción y actuación. El problema del ello

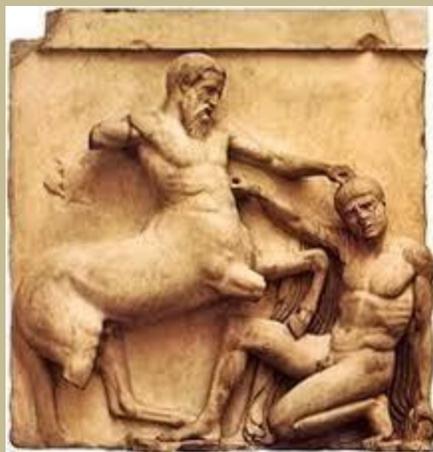
es que trabaja para el más allá del principio del placer.

En cambio lo que busca hacer surgir el maestro zen es un ello pleno de destreza (Eros sublimada) y despojado de autodestructividad, por lo que no se corresponde con el ello freudiano. El neurótico que se deja llevar por el ello suele tener severas consecuencias en su vida y emprendimientos. En su tarea clínica, psicoanalítica, Freud no avanzaba directamente hacia el virtuosismo, en todo caso este venía por añadidura, sin buscarlo, lo que hacía era sacar a la luz e intervenir terapéuticamente sobre los componentes neuróticos de la personalidad, operando sobre estas trabas el resto venía solo.

El ello freudiano (reservorio pulsional, caldero burbujeante) busca la descarga ciega sin miramientos por sus consecuencias, es del orden de principio del placer irrestricto (satisfacción inmediata a cualquier costo) y de esta forma se opone al deseo desestabilizando al yo. Corresponde al tenista que rompe su raqueta como echándole la culpa de un mal golpe; es el mismo mecanismo por el cual el rey mata al mensajero porque le ha traído una mala noticia. Encontramos su descripción en síntomas neuróticos y adicciones: Quisiera dejar de hacer tal y tal cosa, pero no puedo, ESO (ello) es más fuerte que yo. Cuando un jugador comete un foul, un acto de violencia, decimos que se ha sacado, es el ello que desalojó al yo, cuando el yo logra recuperar su lugar ya es tarde. En esencia, el Ello descrito por Freud trabaja al servicio del más allá del principio del placer (procesos y fines dolorosos), mientras el inconsciente (el de los sueños) se le opone en este sentido ya que trabaja al servicio del principio de placer y constitución del deseo.

Este ello, con acceso a la motilidad (muscultura) y esencialmente a la acción, se encuentra formado por fragmentos de pulsión de muerte no sublimadas y pulsiones sexuales parciales que impiden la adecuada concentración con arreglo a fines. El derecho penal ha debido ocuparse de diferentes crímenes realizados bajo estados de emoción violenta, son arrebatos que llevan la impronta del ello. Los borbotones del ello se observan cuando el jugador, en momentos claves del partido, se encuentra pensando en la pelota que perdió un minuto antes y esta desconcentración lo lleva a perder el punto siguiente. Es una

muestra, en escala reducida, de la compulsión a la repetición. El ello también sale a la luz cuando la valía hace una regresión, se sale de las normas y se manifiesta como violencia futbolística hacia el rival, discusión contra el árbitro, rotura de raqueta o nerviosismo inhibitorio. Básicamente en lugar de una apropiada operatividad de la pulsión de muerte sobre el mundo exterior, esta se vuelve contra el propio individuo, proceso que metaforizamos con el nombre de rival interior. La frase del instructor de Ashe “A AQUELLOS A QUIENES LOS DIOSES QUIEREN DESTRUIR, EMPIEZAN POR HACERLOS ENOJAR” es un claro ejemplo de un prototipo de reacción del ello.





El caballo y el jinete aparecen en los sueños como representación del yo y del ello

Carrera de carros en el circus Máximus Relieve siglo II a.C. Ánfora siglo IV a.C.

Fluidez y estado errático

Conjunción y Disyunción del Ello y el Inconsciente en las oscilaciones de rendimiento

El problema del discípulo es que reflexiona en lugar de dejarse llevar por el obrar del corazón

Takuan, maestro de kenjutsu



En la mayoría de las ocasiones el principal causante del golpe o partido fallido es el mismo jugador

Existe un estado ideal de rendimiento, EIR, postulado por James Loehr, en Fortaleza Mental en el Deporte. Este estado se alcanza en condiciones de concentración donde la energía fluye sin

esfuerzo hacia la musculatura o la acción. Loehr le llama “afluencia” por la unión entre la conciencia y la acción. Se puede decir que los ideales son como las estrellas para el navegante, el marino no llega a ellas pero le señalan el camino. En este caso no solo guían sino que en algunas ocasiones es posible alcanzar estas estrellas. Por lo tanto es de suma utilidad darle un nombre a algo para que se configure como un faro que oriente el rumbo, particularmente en el terreno psíquico que muchas veces se nos presenta como inasible o evanescente. Como mínimo todo navegante debe tener en claro el puerto de destino y los diferentes obstáculos y peligros que se le pueden presentar en su derrotero. El EIR es un modelo teórico que podemos perfeccionar, en esta naturalidad y facilidad de movimiento pensamos que no se une la conciencia a la acción sino que el inconsciente se expresa libremente en la acción. ¿Que es entonces la afluencia? El término afluencia, que habría que traducirlo como fluidez, fue propuesto en 1975 por Mihaly Csikszentmihalyi en el *Journal of Humanistic Psychology* describiendo la experiencia de la espontaneidad y eficiencia de los movimientos deportivos y a partir de entonces se lo ha utilizado en diferentes oportunidades por atletas y entrenadores de los Estados Unidos.

El autor caracterizó la afluencia de esta forma:

- Cuando las cosas salen bien sin la necesidad de una intervención deliberada y consciente. (no podemos menos que entender que es sin el yo y sin la conciencia)
- Es un estado especial donde todo lo que hacemos está bien y es fácil y automático.
- La afluencia (o fluidez) a menudo acompaña actividades que se perciben como especialmente divertidas y placenteras.
- Es una consecuencia de la unión especial entre acción y conciencia. (lo que se contradice con el primer punto ya que la conciencia no está en juego, diríamos entonces entre la acción y el inconsciente)
- Durante la afluencia el movimiento parece acaecer simplemente por sí solo, como si otra cosa estuviera logrando que sucediera (esa otra cosa es el inconsciente, el subrayado es nuestro).
- Cuando nos ponemos en posición de observador la afluencia se

detiene, por ejemplo en una exclamación tipo “no puedo creer que esté haciendo esto” (Acá interviene el yo y la conciencia interrumpiendo el proceso)

- Podemos agregar: Es algo que se hace sin pensar, si tomamos conciencia la fluidez se pierde. Lo automático y natural del movimiento apoya esta idea. Como también la idea de esa otra cosa que estuviera logrando que sucediera. Esa otra cosa es el ello, tal como plantea el budismo zen, que pide la ausencia de la conciencia, por lo menos en el sentido de voluntad consciente y el ello del virtuosismo actúa. Ello dispara dice el maestro zen.
- Agregamos: el nerviosismo interrumpe la fluidez.

¿Pero de qué ello se trata? Evidentemente no de cualquiera, sino del ello trabajado, pulido y disciplinado. En consecuencia podemos representarnos a la fluidez como la conjunción entre el ello y el inconsciente. Los jugadores de tenis cuidan la regularidad para no salirse de punto y saben que el costo de errar una pelota fácil no es solamente el punto en contra sino sobre todo perder el estado de fluidez. Muchas de las palabras de aliento que se dan a sí mismos son del orden de “volver al partido” y mantener el estado óptimo, es decir un ello puro y fluido.

La relación entre el ello y el inconsciente puede ser presentada como la concordancia que existe entre dos cristales móviles de un instrumento óptico como un telescopio o cámara fotográfica reflex.

En el estado errático el ello está muy dissociado del inconsciente con impulsos separados de las representaciones o huellas mnémicas, esta disyunción es el prototipo del rival interior. En cambio en la fluidez, el ello positivo que en el zen corresponde al virtuosismo, existe una coalescencia, concordancia o armonía entre el impulso (ello) y los caminos simbólicos de la memoria inconsciente. En los jugadores con tendencia a la irregularidad existe una llamativa alternancia entre ambas modalidades. Todo descontrol puede ser también entendido a partir del esquema uno, disyuntivo o dissociado. Esta discordancia se produce por el exceso de presión, traumas o pulsiones autónomas o anárquicas de excesiva intensidad.



*Discordancia entre el ello
y el inconsciente*



*Concordancia entre el ello y el
inconsciente*

Las irregularidades de rendimiento se ilustran en el esquema uno que muestra un ello anárquico dissociado del inconsciente. El segundo es una conjunción casi ideal de ambas instancias psíquicas y representa las metáforas habituales como estar en foco, focalizado, centrado, armonizado, etc. en la que los jugadores perciben las claras diferencias entre los dos estados.

Estas dos instancias suelen representarse en los sueños como el caballo y el jinete, el primer modelo es del orden del potro acéfalo que ignora los intentos de dirección que se le imprimen. En el segundo caso, jinete y caballo se fusionan y armonizan en una sola dirección. Uno aporta toda la fuerza y reflejos del instinto animal en bruto (pulsión), el otro suma la inteligencia inconsciente, las huellas mnémicas y el virtuosismo. Cualquier deportista nota en sí mismo estos desencuentros entre el jinete, sujeto del inconsciente y el ello desbocado. El ello es una especie de caldera que emite chorros de vapor con dirección descontrolada, el inconsciente se asimila a una máquina que dosifica y da vida útil a esa energía. En el estado errático el yo interviene permanentemente con diálogos internos que intentan ordenar el descalabro eliminando los pensamientos perjudiciales. En cambio en el estado de fluidez se juega con mínimas intervenciones del yo, es un estado de no mente, como propone el Zen.

juego han dado como resultado una serie de movimientos altamente complicados y eficientes que se pueden ejecutar sin intervención de la conciencia. “Es como si yo no lo hiciera, como si otro lo estuviese haciendo por mí.” Estos autores se contradicen por no incluir una teoría que incluya al inconsciente. No los estamos criticando ya que queremos sumar, lo que se quiere plantear es que si esas agudas observaciones se integran a una teoría tan productiva como la psicoanalítica, cobran nueva vida y tienen mayores posibilidades de encontrar una solución concreta cuando las cosas no funcionan a nivel de éxito deportivo.



Aunque la mayoría de los centauros eran bárbaros y salvajes, Quirón fue un médico sabio, experto en arte y caza, tutor de varios héroes, entre ellos Aquiles.

El centauro griego representa el tránsito y la unión del “instinto” animal con la razón. En el sentido del deporte, la caza o la guerra, personifica una armónica relación del ello con el inconsciente, que corresponde a nuestro segundo esquema (fluidez). Ánfora siglo IV a.C.

¿ Que factores pueden perturbar la fluidez?

- *Los factores neuróticos como un ello pulsional, díscolo e indisciplinado.*
- *La pulsión de muerte acumulada en el ello al modo de culpa*

inconsciente o autocastigo.

- *El poder inmisericorde de la mirada del otro.*
- *El nerviosismo y/o la angustia escénica.*
- *Y la crueldad y autocrítica de un severo superyó, son los principales demoledores de la fluidez psíquica o de lo que comúnmente llamamos inspiración o estar en vena.*

© Gustavo Maure

® Todos los derechos reservados © Copyright El rival interior



*Deianeira Abducted by the Centaur Nessus - Guido Renis 1621 -
Museo Louvre París*

Bibliografía e imágenes

Loehr, James. Fortaleza mental en el deporte, Buenos Aires, 1990, Editorial Planeta, 2° edición, pág. 93

Loehr, James. Fortaleza mental en el deporte, Buenos Aires, 1990, Editorial Planeta, 2° edición, pág. 93 y 94

Loehr, James. Fortaleza mental en el deporte, Buenos Aires, 1990, Editorial Planeta, 2° edición, pág. 99

<http://greciantiga.org/img/vfv/i425.asp>



*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



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.

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

<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° 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 INVENCION 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 DEMORÓ 300 AÑOS**

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

Cuaderno N° 22 Frases sobre Ajedrez - Extraordinarias - Es actitud Mental y Emocional para todo

<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° 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° 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* 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. 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 La Inteligencia Paralela

<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 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.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° 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 y descubrimientos. 136 PÁGINAS plenas de 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° 90 LOS DOCE MALDITOS - Factores precursores de los errores. Mantenimiento Aviación -

<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

<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