



elRivalinterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 51

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

La Valía en Acto



*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.*

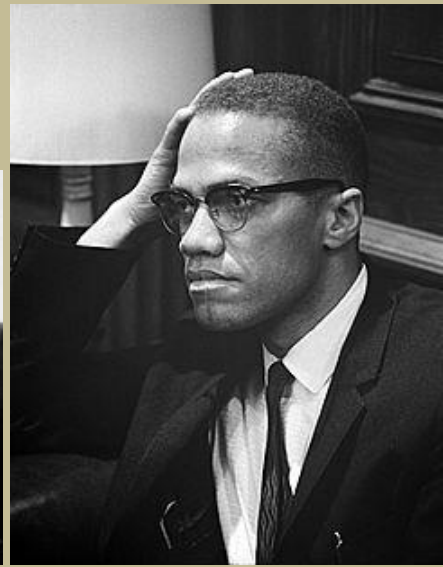
Sun Tzu "El arte de la guerra"



**"La crueldad es uno de los placeres
más antiguos de la humanidad."**

Nietzsche, Friedrich W

Martin Luther King vs. Malcom X



1

En este capítulo haremos un contrapunto entre dos líderes sociales emblemáticos que lucharon por la misma causa, Martin Luther King y Malcom X. Ambos merecen el mayor de nuestros respetos. Al igual que Mandela "combatieron" contra la discriminación, la desigualdad social y la humillación de los hombres de color negro. Ambos fueron asesinados por grupos que se oponían a las reformas de los derechos civiles que igualaban a los negros con los blancos. Los



dos líderes tenían 39 años al momento de morir.

Si bien sus fines y objetivos eran similares difirieron en la forma en que intentaron resolver o reducir la injusticia.

¹ http://es.wikipedia.org/wiki/Martin_Luther_King
http://es.wikipedia.org/wiki/Malcolm_X

Malcom X era nieto por parte materna de un blanco violador que embarazó a su abuela negra. Durante su infancia sufrió los continuos traslados de residencia de su familia, huyendo de las agresiones de grupos racistas, que culminaron con el asesinato de su padre, Earl Little, líder de la liga de comunidades africanas y la Asociación Universal de Desarrollo Negro, en 1931.

Tres de los hermanos de Earl murieron a manos de hombres blancos, incluido uno que fue linchado.

Su madre quedó privada de la tenencia de sus hijos porque la declararon insana y quedó internada en un hospital psiquiátrico. Malcom vivió en diferentes casas sustitutas. El siempre pensó que esto no era justo, y como psicólogo me sumo a esa sospecha, porque ante la sorpresiva muerte de su esposo la mujer muy probablemente tendría un shock post traumático muy fuerte y no era momento de considerarla insana sino de apoyarla para que pueda afrontar el trauma y sacar adelante a sus hijos.

De la muerte del padre se sospechó siempre un asesinato pero la policía dijo que el hombre se había tirado bajo el tranvía. Dado el contexto agresivo y la entereza del padre quedó la sensación que el padre fue deliberadamente empujado hacia la tragedia. Ninguna actitud o conducta previa hacía presumir un probable suicidio.

Malcolm era uno de los mejores estudiantes de su escuela secundaria, pero abandonó después de que un profesor de octavo grado le dijera que sus aspiraciones de ser abogado no eran "un objetivo realista para un negro". Estuvo preso en Boston por crímenes relacionados con el robo, el juego, el narcotráfico. Sus blancos para el robo eran, valga la redundancia, los blancos ricos.

Fue víctima de un sistema cruel que al modo de una profecía de auto cumplimiento generaba aquello que luego condenaba. Un sistema que sembraba violencia y para luego cosechar violentos.



Martin Luther King

"Tengo un sueño: que mis cuatro hijos vivan un día en una nación en la que no sean juzgados por el color de su piel sino por el contenido de su persona".

Luther King era hijo del pastor baptista Martin Luther King y de Alberta Williams King, organista en una iglesia. Su padre tuvo como nombre al nacer Michael King, por lo que al futuro premio Nobel de la Paz se le puso en principio ese mismo nombre: Michael King, Jr. Pero en un viaje a Europa que realizó la familia en 1934, el padre, durante una visita a Alemania, decidió cambiar los nombres usando Martin en honor del líder protestante Martín Lutero.

Martín Lutero fue un teólogo, fraile católico agustino recoleto y reformador religioso alemán, en cuyas enseñanzas se inspiró la Reforma Protestante.

Inauguró la doctrina teológica y cultural denominada luteranismo e influyó en las demás tradiciones protestantes. Se enfrentó a los sectores más conservadores y opresores de la Iglesia Católica que intentaron **por todos los medios, incluso los más violentos**, de sofocar su reforma, al igual que la de muchos otros que no fueron conocidos porque sucumbieron a manos de la inquisición.

Su exhortación para que la Iglesia regresara a las enseñanzas de la Biblia impulsó la transformación del cristianismo y provocó la Contrarreforma, como se conoce a la reacción de la Iglesia Católica Romana frente a la Reforma protestante.

Sus traducciones de la Biblia ayudaron a que los fieles conocieran de manera directa los textos bíblicos que hasta ese momento solo eran publicados en latín. Y por lo tanto la Iglesia monopolizaba su lectura, escritura e

interpretación ejerciendo un poderoso verticalismo teológico sobre los clérigos y sacerdotes.

Su matrimonio con Catalina Bora en 1525 inició un movimiento de apoyo al matrimonio sacerdotal dentro de muchas corrientes cristianas.

Este es el hombre cuyo ejemplo histórico constituye el ideal del yo del padre de Martin Luther King y que este tomará como propio al igual que su método pacífico e incisivo.

Ninguna de estas personas fue un terrorista, término que califica al que quiere imponer su idea mediante el terror. Sayo que sí le cabe a la inquisición y al Ku Kux Klan.



Y ya encontramos sutiles diferencias con Malcom que se puso una X como apellido para resaltar su ignoto nombre africano destacando el atropello de los blancos ocurrido muchas generaciones atrás.

Luther, en cambio, tiene a su padre vivo y al identificarse ambos a Martin Lutero en el cambio de apellido enfatiza el futuro éxito de la *reforma* contra la segregación.

Malcom fue mucho más agredido, mataron tempranamente a su padre e hicieron pasar el hecho como un suicidio, la pérdida de la tenencia de sus hijos que sufrió su madre fue injusta, su condena de 10 años por robo fue excesiva. Malcom estuvo más expuesto al odio y a los abusos del sistema.

Luther organizó y dirigió marchas pacíficas por el derecho al voto de los afroamericanos, la desegregación, el derecho al trabajo y otros derechos del hombre básicos. La mayor parte de ellos terminaron por ser sancionados como leyes en la Civil Rights Act de 1964 y el Voting Rights Act de 1965.

Junto con el SCLC (Southern Christian Leadership Conference organización de derechos civiles de Estados Unidos, fundada en enero de 1957) aplicaron con éxito los principios de manifestación no violenta eligiendo estratégicamente los lugares y el método de protesta, consiguiendo confrontaciones espectaculares con las autoridades segregacionistas que proliferaron en abundantes medios de comunicación.

Entre sus acciones más recordadas están el boicot de autobuses en Montgomery en 1955; su apoyo a la fundación de la Southern Christian Leadership Conference, en 1957 (de la que sería su primer presidente); y el liderazgo de la marcha sobre Washington por el trabajo y la libertad, en 1963, al final de la cual pronunciaría su famoso discurso "I Have a Dream" *Yo tengo un sueño*, gracias al cual se extendería por todo el país la conciencia pública sobre el movimiento de los derechos civiles y se consolidaría como uno de los más grandes oradores de la historia estadounidense.

Luther siempre supo con claridad meridiana que la forma no violenta de protesta era más efectiva y que poco a poco podía ampliar el margen de consenso que necesitaba de la población para que se reconocieran los derechos civiles de los negros.

King se adhirió a la filosofía de la desobediencia civil no violenta, tal como había descrito Henry David Thoreau[20] y como había utilizado con éxito en la India Gandhi.[21] Aconsejado por el militante de los derechos civiles Bayard Rustin, decidió utilizarla con motivo de las manifestaciones de la SCLC.

Henry David Thoreau fue un pensador y escritor anarquista estadounidense que en 1885 se negó a contribuir con sus impuestos a un estado que apoyaba la esclavitud y escribió al respecto un influyente *Ensayo sobre la desobediencia civil* que influyó en el pensamiento de León Tolstoy, Gandhi y Martin Luther King.

La no violencia no consiste en la pasividad ante los problemas, sino que consiste en enfrentarse constantemente a ellos mediante métodos no violentos.

Con el ojo por ojo nos quedaremos todos ciegos

Mahatma Gandhi



Lutero a los 46 años de edad

Lucas Cranach el Viejo 1529



King expuso en 1958 su punto de vista sobre la segregación racial y la espiral de desigualdad y de odio que provocaba en su libro "La marcha hacia la libertad; la historia de Montgomery"

Con frecuencia, los hombres se odian unos a otros porque se tienen miedo; tienen miedo porque no se conocen; no se conocen porque no se pueden comunicar; no se pueden comunicar porque están separados.

Mientras estaba firmando ejemplares de su libro en una tienda de Harlem, el 20 de septiembre de ese año fue apuñalado por Izola Curry, paradójicamente una mujer negra que lo acusó de ser un jefe comunista, y que sería juzgada como desequilibrada. Muchas veces en los mismos cautivos existen mecanismos psicológicos de resistencia a la liberación, que son una especie de síndrome de Estocolmo que se desarrolla en situaciones extremas. Luther King escapó por poco de la muerte, pues la herida hecha con un cortapapeles le había rozado la aorta. Perdonó a su agresora y en una declaración a la prensa aprovechó para subrayar y

denunciar la presencia de la violencia en la sociedad estadounidense:

El aspecto patético de esta experiencia no es la herida de un individuo.

Demuestra el clima de odio y de amargura que impregna de tal manera nuestra nación, que estos accesos de extrema violencia deben surgir inevitablemente.

Hoy soy yo. Mañana podría ser otro dirigente o no importa quién, hombre, mujer o niño, quien sea víctima de la anarquía y la brutalidad. Espero que esta experiencia termine por ser socialmente constructiva demostrando la necesidad urgente de la no violencia para gobernar los asuntos de los hombres.



Martin Luther King en una concentración por la libertad en 1962



"Below is one of his last speeches, given 40 years ago and one year before his assassination, at Stanford University in April 1967 and titled the 'The Other America.'

La palabra negro está cargada de juicios de valor negativo por lo que generalmente se la evita con sinónimos como *hombre de color* o *afroamericano*. El término judío, que también sufre esta indeseable carga, suele ser reemplazado por sinónimos más amigables como *paisano*, *ruso*, o *de la colectividad*. La palabra palestino es sinónimo de desprecio para muchos. El término raza ha tenido que ir dejándose de lado por las consecuencias de de discriminación o racismo que ha ido tiñendo y contaminando su significado, haciendo de la diferencia entre

los hombres superioridad de unos sobre otros.



Fue condecorado con el Premio Nobel de la Paz en 1964. Desde 1986, se instituyó el Martin Luther King Day como día festivo en los Estados Unidos el tercer lunes de enero de cada año.

Boicot de autobuses en Montgomery

En la antigüedad las leyes, escritas en piedra, eran inmutables.

Ni siquiera los reyes podían modificarlas

Este concepto sutilmente sobrevive en la mayoría de los sistemas jurídicos modernos.

El 1 de diciembre de 1955, cuando Rosa Parks, una mujer negra, fue arrestada por haber violado las leyes segregacionista de la ciudad de Montgomery por negarse a ceder su sitio a un hombre blanco en un autobús, Luther King inició un boicot de autobuses con la ayuda del pastor Ralph Abernathy y de Edgar Nixon, director local de la National Association for the Advancement of Colored People.

La población negra apoyó y sostuvo el boicot, y organizó un sistema de viajes compartidos. Luther King fue arrestado durante esa campaña, que duró 382 días y que resultó extremadamente tensa a causa de los segregacionistas blancos que recurrieron a métodos terroristas para intentar amedrentar a los negros: la casa de Martin Luther King fue atacada con bombas incendiarias la mañana del 30 de enero de 1956, así como la de Ralph Abernathy y cuatro iglesias.

Los boicoteadores fueron objeto constante de agresiones físicas, pero el conjunto de los 40000 negros de la ciudad siguieron con su

protesta, llegando en ocasiones a caminar hasta 30 km para llegar a sus lugares de trabajo.

El boicot terminó gracias a una decisión de la Corte Suprema de los Estados Unidos del 13 de noviembre de 1956 que declaró ilegal la segregación en los autobuses, restaurantes, escuelas y otros lugares públicos.



Autobus de National City Lines No. 2857, en el que viajaba Rosa Parks cuando fue arrestada en 1955, actualmente en exhibición en el Museo de Henry Ford en Míchigan. El Boicot de autobuses fue una protesta política y social, la campaña comenzó de 1955 en Montgomery, Alabama, con la intención de oponerse a la política de segregación racial en el sistema de

*transporte público. La "**lucha**" se prolongó desde el 1 de diciembre de 1955, al 20 de diciembre de 1956, y condujo a la Corte Suprema de Justicia que declaró inconstitucional a las leyes de segregación racial en Montgomery, Alabama.*

Rosa Parks hace historia

El jueves, 1 de diciembre de 1955, Rosa Parks estaba sentada en la primera fila de un autobús, luego de que el último hombre de raza caucásica abandonara el autobús, el conductor del vehículo, le dijo a todos los que viajaban que debían volver a crear una nueva fila para los blancos. Si bien todas las personas obedecieron al conductor, Rosa se negó, y fue arrestada por no obedecer al conductor, fue declarada culpable el 15 de diciembre, Parks fue multada, pero ella apeló. El boicot fue impulsado por su detención. Como resultado de ello, Rosa Parks se considera una de las pioneras del movimiento de derechos civiles.

La gente de color era discriminada en los autobuses favoreciendo abiertamente a los pasajeros blancos aunque ambos abonaban la

misma tarifa. Martin Luther King se percató que al ser una franca mayoría de clientes negros la economía de las empresas de autobuses no soportarían una prolongada ausencia de pasajeros de color. Así que convocó a una huelga pacífica donde los trabajadores negros se levantaban a horas muy tempranas e iban caminando a sus destinos laborales muchos de ellos cantando canciones africanas de guerra. Los ómnibus pasaban a su lado prácticamente vacíos.

Evitó por todos medios a su alcance el ataque violento a los micros, el corte de rutas, piedrazos a los vidrios, incendios intencionales a los ómnibus, agresiones a los conductores o cualquier otra forma similar de violencia. El carácter pacífico y eficiente de la protesta ganó el consenso de la opinión pública que empezó a ver con más claridad la injusticia de la segregación y los mismos afroamericanos fueron tomando más conciencia de sus derechos civiles.



Martin L. King con el presidente Johnson al fondo de la imagen, en 1966.

El presidente parece pensar ¿Que voy a hacer con este hombre?

Excede el objetivo de este trabajo detallar la extensa campaña de King contra la discriminación, pero fue preso muchas veces. En Albany Georgia, el Sheriff se había dado cuenta que las represiones violentas eran televisadas a todo el país así que había desarrollado un método de detención pacífico para una posterior dispersión de los manifestantes por lugares lejanos. King asistió y finalmente fue detenido rechazando pagar la fianza. Su encarcelamiento encabezaba los titulares de los diarios, a los tres días el sheriff se arregló para pagarla él mismo y soltarlo. El carismático udái afirmó luego de su liberación:

Habíamos sido testigos de personas echadas de restaurantes...

expulsadas de las iglesias...y mandadas a prisión...

Pero por primera vez, éramos testigos de alguien echado a patadas de prisión ¡!

Aprendía de sus errores, tras este "fracaso" en Georgia donde no se obtuvieron resultados reflexionó: *El error que cometí fue protestar contra la segregación en general antes que contra alguno de sus hechos distintivos en*

concreto [...] Una victoria de este tipo habría sido simbólica y habría galvanizado nuestro apoyo y nuestra moral... Nos habría hecho más eficaces.

Sin embargo a la primavera siguiente, la ciudad anulaba todas sus leyes segregacionistas.

VALÍA, TEORÍA Y PRÁCTICA

Conclusiones sobre la valía

E.Pavlovsky, dramaturgo y psicoanalista, lo expresa histriónicamente: "Para ser creador hay que ser un criminal perverso en potencia; sólo la intensidad del odio y de la perversión tiene la suficiente fuerza para plasmar una obra de arte".

PAVLOVSKY, EDUARDO, Reflexiones sobre el proceso creador, Proteo, Buenos Aires, 1976.

Malcom X, a los largo de su vida, tiene dos importantes replanteos de posición existencial frente a su destino. El primero se produce cuando deja de ser delincuente y pasa a ser un activista de la causa negra. El segundo es

cuando comienza a hacer un giro hacia una actitud que no esté contaminada por el odio generalizado al hombre blanco.

Lamentablemente su prematuro y brutal asesinato no le dio tiempo a plasmarlo en sus discursos.

Estaba saliendo de la trampa de un mecanismo de defensa psíquico que acertadamente Ana Freud denominó "identificación con el agresor", en este caso el blanco violento y racista. Esta identificación lo transformaba en racista como forma de combatir el racismo. Lo hacía violento para poder combatir la violencia. **Cualquier medio necesario** era una frase repetida en sus discursos.

En cambio Martin Luther King utilizó métodos pacíficos de protesta, como la huelga de ómnibus en Alabama, que ganaron la opinión pública y condujeron a la reforma de leyes de segregación racial.

El proceso que denominamos valía es una sublimación de la pulsión de muerte (instinto

agresivo). La descarga directa queda desviada a una forma no violenta. El fin destructivo de la agresividad queda interceptado y por ende las acciones sobre la realidad se vuelven mucho más efectivas. En la liberación de Thánatos sin frenos solo importa la satisfacción de la pulsión (heredera del instinto modificado por la cultura). El sujeto se autoinmola, tanto de modo directo como indirecto. Por ejemplo en los crímenes pasionales donde ya no importa el destino personal sino solo la satisfacción del odio, en tanto impulso pulsional udaísmole originado en el ello (dentro del marco teórico del psicoanálisis).

Como forma particular de sublimación la valía es un proceso que se nos presenta muchas veces de modo muy incompleto o con un espectro muy amplio de graduaciones y modulaciones. Si nos remitimos a la historia de la humanidad es un mecanismo sumamente deficiente, si enfocamos los deportes basta ver la diferencia entre el boxeo y el ajedrez.

Cuando en el proceso evolutivo el ser humano perdió el instinto para ganar la pulsión, la sexualidad se independizó de los fines reproductivos.

Del mismo modo los impulsos agresivos se emanciparon de fines como la alimentación y supervivencia para tomar una indeseada y preocupante autonomía. Pasaron a formar la segunda uda pulsional opuesta a Eros.

Las pulsiones, Eros y Thánatos permiten lo mejor y lo peor del ser humano. Lo más excelso y lo más destructivo. El animal mata para comer. El humano puede extinguir una especie o varias.

Si las pulsiones (ex instintos) no se organizan positivamente nuestro destino es complejo y funesto.

En la valía se lleva el "*enfrentamiento*" a otro terreno, más simbólico, más *civilizado*. Se lo lleva al terreno que conviene al sujeto y no al oponente. El blanco racista quiere justificar su ataque afirmando que el negro es despreciable porque es violento. Necesita apoyar la discriminación en algún rasgo

“real”. Si el hombre negro reacciona con odio entra en este juego perverso.

Además el odio tiende a la generalización, *al hombre blanco en su conjunto*, cuando existen algunos que son miembros del ku kux klan, otros que no han tomado partido y blancos absolutamente contrarios a cualquier forma de discriminación, apartheid, segregación o racismo. El odio no distingue ni discrimina. Esta posición extrema es la que Malcom se dio cuenta que debía abandonar.

En la sublimación de la pulsión de muerte “la nobleza de los medios legitima el fin”. Hay un privilegio de las formas. El estilo y la simbolización prevalecen sobre la descarga ciega e insensata que es mucho menos beneficiosa. No implica una degradación del enfrentamiento sino que se intenta elevarlo al triunfo de la racionalidad. Lo irracional y brutal debe quedar claramente en el campo del otro a fin de afirmar y legitimar nuestra causa o posición. Se intenta que prevalezca la fuerza de la razón sobre la razón de la fuerza. En breves palabras, en lugar de la ley de la

selva, se apela a la ley de la civilización sobre la barbarie. Fue el estilo de Ghandi.

Entendemos por **actitud de grandeza** a aquella en la que se dejan de lado disputas personales en función de un objetivo superior. Dos deportistas ante un partido importante o una convocatoria a la selección. Una pareja tras un objetivo como la preservación de la familia. Es como si el lenguaje popular hubiera expresado que se deja de lado lo pequeño para preservar lo grande, lo importante.

Quien cuestionara el intento de resolución pacífica de los conflictos nos pondría en un serio apuro si nos preguntara sobre que hubiera podido hacer Martin Luther King si hacia el 1600 él hubiera sido un habitante de una aldea africana y desembarcan los esclavistas. Muchas películas han presentado tramas donde personas pacíficas se enfrentan a situaciones extremas donde no les queda otra opción que hacer uso de la violencia.

Lo cierto es que ser humano ha provocado situaciones límites con exabruptos de

violencia tan desmedidos que no parece quedar otra alternativa que una respuesta en el mismo nivel. Las religiones en la antigüedad, inmersas en un mundo despiadado, han justificado ciertas acciones de fuerza, que autorizan la violencia en el terreno de la *legítima defensa*. Era un mundo donde primaba la ley del más fuerte, la ley de la selva.

La "yihad" (en árabe , جهاد yihād: *esfuerzo o lucha*) es considerada *el sexto pilar de islam* por una minoría de autoridades musulmanas.

Yihad en su sentido más amplio, es definido clásicamente como *el poder extremo de alguien, esfuerzos, habilidades, o la capacidad en contienda con un objeto **detestable** o **aborrecible***. Esto depende del objeto que puede ser un enemigo visible, el diablo o los aspectos cotidianos de uno mismo.

Las diferentes categorías de la Yihad son definidas: Cuando es usada sin justificación alguna es entendida en su aspecto militar.

También se refiere a los esfuerzos de un fiel por lograr la perfección religiosa y moral.

Algunas autoridades musulmanas, distinguen entre la *Yihad mayor*, que pertenece a la auto perfección espiritual (*en nuestra teoría es la lucha contra el rival interior*), y la *Yihad menor*, definida como la guerra, entendida en el sentido de la legítima defensa del hogar.

La *yihad* entendida como combate tiene su origen, como muchas otras doctrinas del islamismo, en el judaísmo; básicamente en el concepto de *guerra obligatoria* en defensa de la propia comunidad o *miljemet mitzvá*:

Perseguiréis a vuestros enemigos, que caerán ante vosotros al filo de la espada.

Levítico, 26,8

En la actualidad muchos regímenes musulmanes usan el término ***gran yihad*** para referirse a la ***lucha***, *ahora en sentido metafórico*, contra el subdesarrollo, el hambre, el analfabetismo, lucha por las libertades, la justicia, la justicia social, etc. Es

decir, que siendo el concepto de yihad tan amplio, a menudo es una bandera que puede enarbolarse para dar legitimidad a diferentes tipos de políticas o disputas.

La valía es una transformación psicológica de la agresividad que no siempre apunta al fin pacífico o al perdón. Si analizamos el libro el Conde Montecristo, en este se planea y ejecuta una fría venganza en la que el conde no acude a la violencia directa para hacer pagar caro a sus enemigos el injusto encarcelamiento que sufriera. Por lo tanto la valía es un componente necesario de la resolución pacífica de los conflictos, pero no es el único. Hace a saber defenderse. La búsqueda de acuerdo y conciliación es un paso posterior. Pero en cuanto instalamos la valía en nuestros pacientes ese paso *viene solo* y así pueden cicatrizar antiguas heridas familiares.

En la actualidad existen recursos que antes eran inimaginables, organizaciones como la ONU, La Organización Mundial Contra la Tortura, Amnistía Internacional, Asociaciones

de derechos humanos. El desarrollo de las democracias y la proliferación de los medios de comunicación permitieron realzar la importancia de la opinión pública y la fuerza del voto. La esclavitud en general está abolida. Y aunque resta muchísimo para atenuar el exceso de agresión del ser humano se han dado pasos significativos en la regulación de los excesos.

Pero también es cierto que en el mundo actual prevalecen numerosas respuestas agresivas cuando reinan otras posibilidades de resolución de conflictos. En nuestra tarea clínica atendemos personas que muchas veces desbordan de ira contenida, tienen complicados arrebatos en sus relaciones sociales, laborales y familiares. No pueden resolver sus diferencias en el marco de una resolución pacífica o negociadora. Se dedican a intercambiar agresiones que, justamente por eso, no resuelven el problema.

Un mensaje
tiene **oportunidad, forma y contenido**. Y nos animamos a decir que es casi el único

caso en que la forma es más importante que el contenido.

Gustavo Maure



Estos dos luchadores hubieran merecido, más que ningún otro, la posibilidad de ver a un presidente negro gobernando Estados Unidos, cosa impensable muy pocos años atrás. Ellos, en su defensa de los derechos civiles, sembraron las semillas de ese cambio social.



*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.

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 Capitales 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° 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° 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° 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° 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