

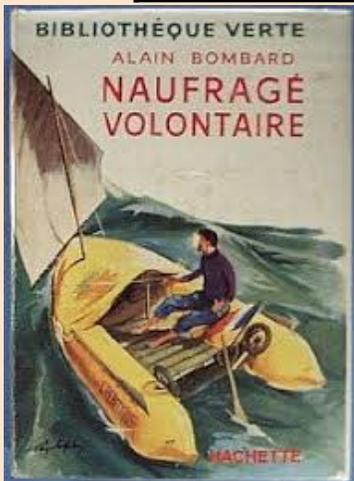
Psicología del Deporte  
*Estamos preparando la mente de los campeones*



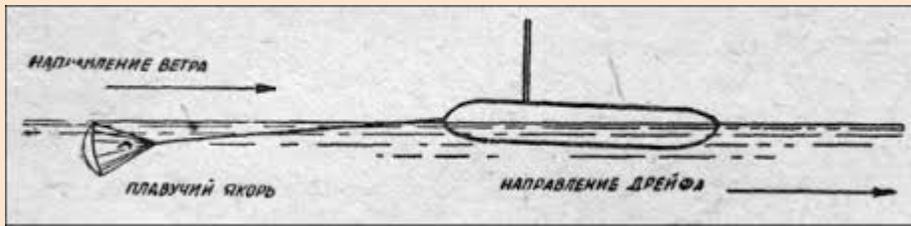
*El Rival interior por Gustavo Maure*  
***Supervivencia y  
Actitud Mental  
Náufrago Voluntario***

*"Quien tiene un porqué para vivir,  
casi siempre encuentra el cómo"*

*Nietzsche*



Si existe una palabra temida entre los navegantes es la palabra Naufragio. En la época de Bombard los fallecidos en el mar se contaban de a decenas de miles.



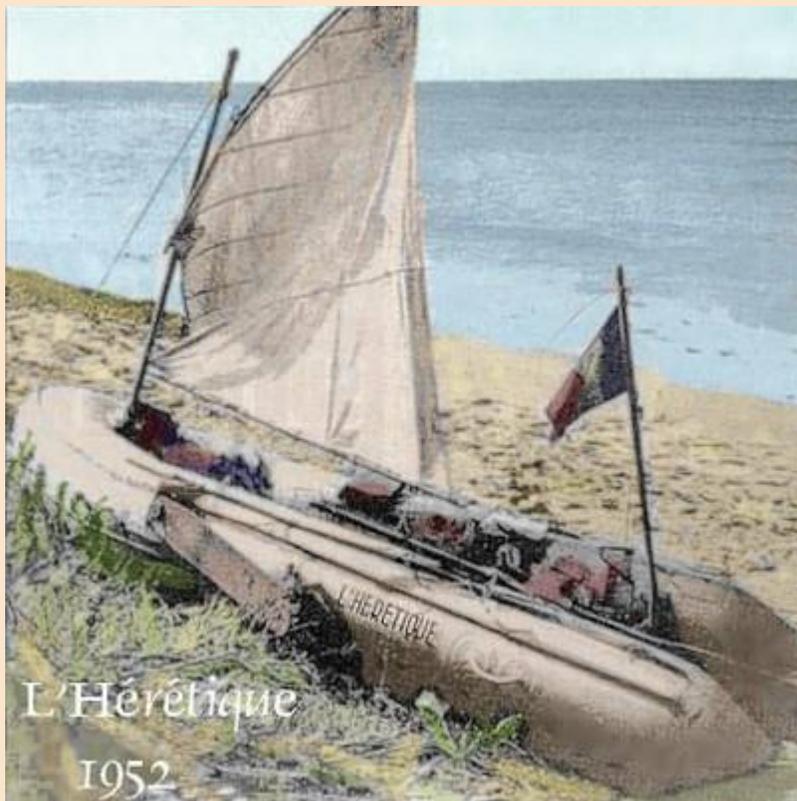
## *Ancla de mar, popa a barlovento, y pintura antigua de un naufragio*

En la primavera de 1951 Alain Bombard era un joven médico recién graduado, con experiencia en navegación; también era un osado deportista que había cruzado el canal de la Mancha a nado.

Estando de guardia en su hospital, tuvo ocasión de enfrentarse a las consecuencias de un naufragio en el importante puerto de Boulogne, su ciudad natal. Se trató de un siniestro donde un arrastrero encalló contra el inmenso espolón Carnot. El accidente costó la vida a 43 marinos. Bombard nunca olvidaría la llegada de aquellos cuerpos al hospital, ni la impotencia que sintió al no poder reanimar a ninguno. Pero Bombard hizo algo superador con ese trauma.

En aquel tiempo, el mar se devoraba una formidable cantidad de vidas al año. Bombard estudió la forma de

reducir tan siniestra estadística. La cuarta parte de esas muertes correspondía a personas que habiéndose salvado inicialmente del naufragio por medio de botes o balsas improvisadas, morían más tarde en espantosas agonías, básicamente por falta de agua dulce.



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 conseguir algo de hidratación bebiendo ínfimas cantidades de agua de mar y esto sin afectar la salud.

Por ejemplo en el libro Naufragios escrito en el año 1600 por Alvar Núñez 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 bastante más tiempo.



*En 1816, la muerte de casi 150 marinos abandonados a su suerte tras un naufragio, en una balsa, provocó un escándalo en Francia e inspiró la pintura La balsa de la Medusa (Le Radeau de la Méduse) hecha por*

*JEAN LOUIS THÉODORE GÉRICAULT - (Museo del Louvre,  
1818-19)*



A las fuentes conocidas, recolección de agua de lluvia y otras, Bombard desarrolla tres técnicas nuevas: cucharadas esporádicas de agua de mar (la saliva retira parte de la sal) y el cuerpo lo soporta, plancton que suma vitamina C y jugo de pescado crudo que hidrata.

Todas estas técnicas sumadas permiten alargar la vida. De hecho le permitieron cruzar el atlántico a Bombard. El plancton además tiene propiedades nutritivas, recordemos que algunas ballenas y el tiburón ballena se alimentan exclusivamente de plancton.



Yo, como navegante, me he permitido agregar una mínima cuarta fuente.

Se expone al sol una botella de agua, si es plástica se obtiene más duración de los materiales, con un tubo de ensayo vertical que se llena con agua de mar. Con la tapa hacia abajo de la botella, al final del día se obtienen unas valiosas gotas de vapor de agua dulce depositadas en la

base de la botella. Es apta para las zonas del Ecuador que justamente son las zonas donde el calor genera más deshidratación.



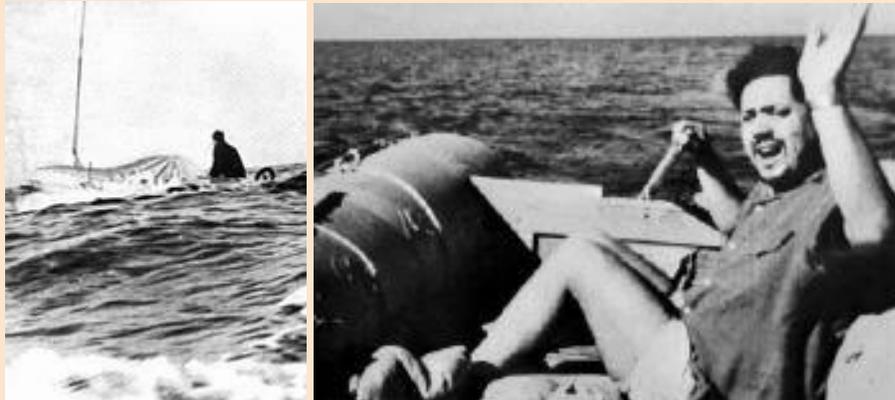
*modernos tubos de ensayo que ahora son de plástico, muy importante, ya que no se rompen en situaciones críticas*

Pero Bombard, como gran científico, deportista y aventurero no se limitó a la hipótesis sino que hizo la experimentación y verificación. **Para demostrar su teoría cruzó el Atlántico sólo y en un pequeño bote de goma y con las mínimas vituallas tal como un náufrago real.**



Sobre la creación de nuevos paradigmas nos referimos a soluciones creativas e innovadoras que hasta ese momento no se habían pensado como posibles, por ejemplo un náufrago que sobrevivió tomando un poco más de un vaso de agua de mar por día además de idear originales métodos

de pesca, como una red para pescar plancton y comiendo solo pescado crudo para ingerir el agua necesaria y así poder sobrevivir.



Alain Bombard inventó, 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 porque asistió a la recuperación de varios cadáveres víctimas de un naufragio y se propuso elaborar un método que permitiera mantenerse con vida. Él 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.



Ciento trece días de absoluta soledad, y acosado por una extraña obsesión: las ansias inexplicables de comer arroz con pollo, que no era su plato preferido... Todo lo supera su voluntad inquebrantable de dar a los futuros naufragos 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. El escorbuto no es un tema menor, ya que hay que tener en cuenta que bombard estuvo más de 100 días en la soledad del mar.



Demostó 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 náufragos 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 náufrago, que al modo de una profecía de autcumplimiento, convencido de que se va morir se muere.

Descubrió sorprendentemente 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 defiende al mar del hombre.

© Gustavo Maure

© Todos los derechos reservados



# 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

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

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

***CORREO DE LECTORES***

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