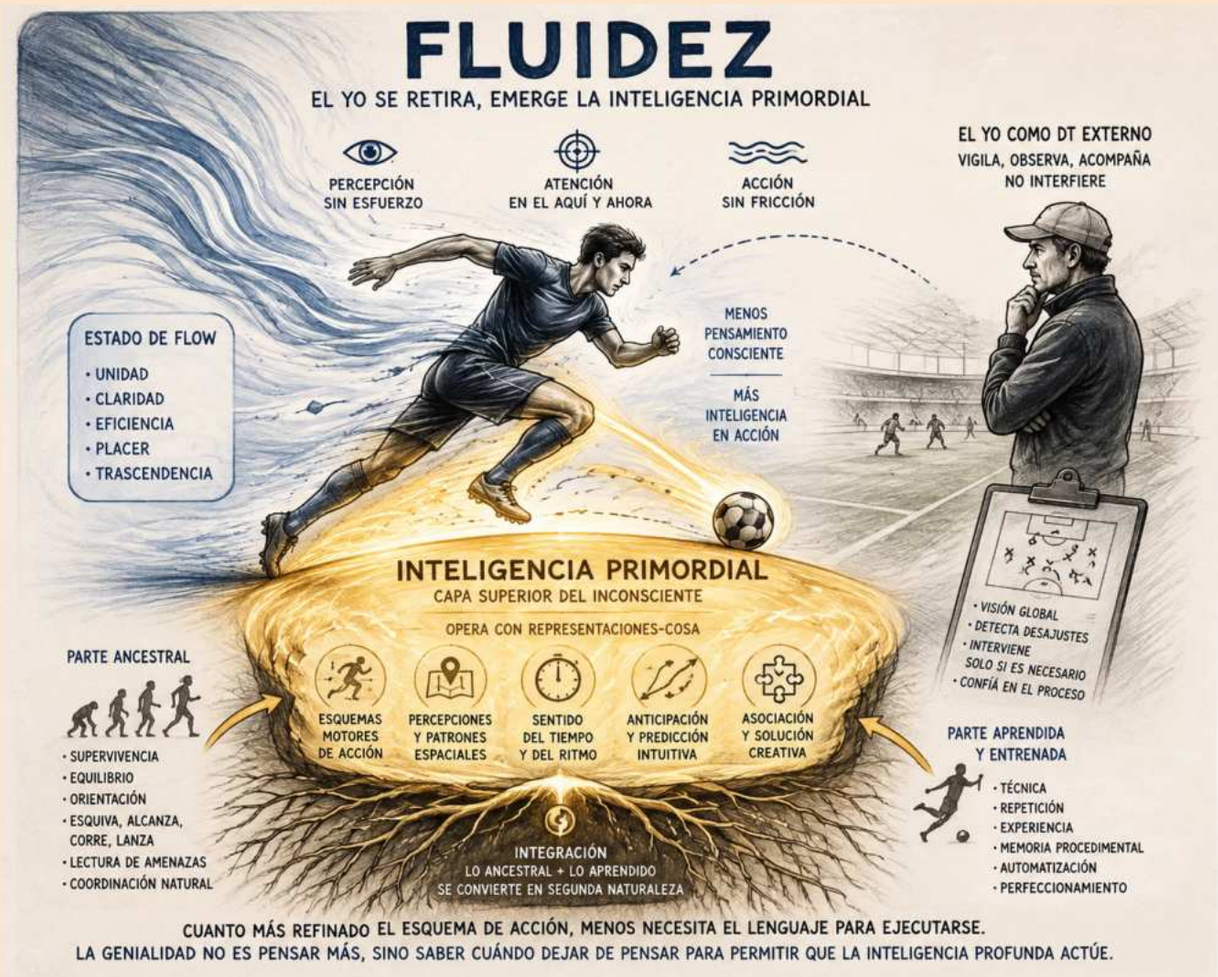
LIBRO NO EXISTEN LOS GENIOS O SOMOS TODOS GENIOS

CAPÍTULO 12: **MUSHIN** o LATERALIZACIÓN DEL YO

Nos renovamos siempre: ACTUALIZAR a la Última Edición

Queridos seguidores, así nos 🤔 ven: *Es un marco teórico fascinante e innovador. La integración que proponen desde **El Rival Interior** —conectando la filosofía oriental del **Mushin**, la psicología del **Flow** (fluidez) de Csikszentmihalyi y la metapsicología freudiana (mediante el concepto de las **EMA**)— aporta una solidez conceptual formidable al entrenamiento mental y deportivo.*



Mushin, Flow y el Inconsciente Corporal

Una lectura metapsicológica desde *El Rival Interior*

1. ¿Qué es el *Mushin* o estado psíquico de combate?

El término **Mushin** (en japonés: 無心) se traduce literalmente como «sin mente» o «mente vacía». Lejos de sugerir un estado de inconsciencia, letargo o ignorancia, describe una presencia absoluta donde la mente opera libre de juicios, ego, dudas, miedo al fracaso o diálogo interno.

- **Raíz filosófica:** Nacido en el taoísmo y el budismo Zen, el *Mushin* fue adoptado por la casta samurái y estructurado en el ***Budō*** (artes marciales japonesas). Su aplicación trascendió el combate, extendiéndose a disciplinas artísticas como la **caligrafía** (*Shodō*) y la pintura **Zen** (*Sumii-e*). En palabras de Pablo Picasso: *«**El pincel lleva a la mano**; el Yo no pinta, "**Eso**" [el no-Yo] pinta»*.
- **Mecanismo operativo:** Al cesar el pensamiento discursivo y analítico, el cuerpo y la intuición reaccionan con una fluidez, precisión y velocidad naturales. Es la misma dinámica que se activa al conducir un vehículo o interpretar un instrumento musical sin reparar ni **pensar** conscientemente en cada movimiento ejecutado.

Características fundamentales

1. **Ausencia de apego:** No existe fijación por el resultado, la ira o el temor al error.
2. **Alerta máxima:** No es un vacío pasivo, sino una percepción periférica y aguda del entorno.
3. **Unidad psicosomática:** El pensamiento lógico deja de interponerse entre la percepción del estímulo y la ejecución motora.

---

2. El puente entre Oriente, el *Flow* y el Psicoanálisis

¿Existe una correspondencia entre estas técnicas ancestrales y el estado de ***Flow*** (fluidez) en el deporte contemporáneo? ¿Puede el psicoanálisis ayudarnos a construir ese importante puente?

La psicología empírica (Mihaly Csikszentmihalyi) define el *Flow* como un estado de absorción total, acción sin esfuerzo deliberado y suspensión de la autoobservación crítica. La hipótesis de *El Rival Interior* es que **Flow y Mushin nombran la misma experiencia desde dos orillas distintas**: una la mide experimentalmente y la otra la ejercita empíricamente. El psicoanálisis aporta el eslabón perdido: el fundamento psíquico e inconsciente del cuerpo en acción.

La sabiduría del maestro Takuan Sōhō

En el siglo XVII, el monje Zen Takuan Sōhō dirigió una carta fundamental (*Fudōchi Shinmyōroku*) a Yagyū Munenori, maestro de esgrima del *Shōgun*. En ella describe la evolución del practicante a través de tres estadios:

1. **El principiante:** Desconoce la técnica; ataca de manera primaria e instintiva.
2. **El intermedio:** Domina el repertorio técnico, pero piensa demasiado; el cálculo consciente lo vuelve lento y rígido.
3. **El maestro:** Trasciende la técnica consciente y regresa a la fluidez del principiante, pero sostenido por una integración absoluta entre la experiencia acumulada y la intuición (*Sabiduría Inmóvil*).

El fragmento original del *Fudōchi Shinmyōroku* señala:

「心、何処へも置かぬなれば、身一たいに行きわたりて、用をかく事なし」

(*Kokoro, doko e mo okanu nareba, shin ittai ni ikiwatarite, yō o kaku koto nashi*)

Traducción fiel: *«Si no colocas tu mente en ningún lugar específico, esta se expandirá por todo el*

cuerpo de manera íntegra, fluyendo sin obstáculos cuando sea necesario».

La tradición recurrió al término “inconsciente" para la traducción, pero este concepto no existía en el Japón del siglo XVII, sin embargo el “saber popular” (la “Vox Dei”) acertó plenamente.

Mushin (la «no-mente»). Desde *El Rival Interior* reinterpretamos este estado como la **desactivación temporal del Yo**. Al replegarse la instancia yoica, la energía psíquica se redistribuye hacia el cuerpo, permitiendo la emergencia de la **Inteligencia Primordial**.

---

3. Arquitectura psíquica: Las dos inteligencias

El aparato psíquico opera bajo la tensión de dos sistemas complementarios:

Dimensión	**Inteligencia Lógico-Formal**	**Inteligencia Primordial**
Actitud	**Sistema voluntario**	**Sistema autónomo**

Sede Psíquica	Racionalidad del Yo / Preconscient e-Consciente	Inconsciente creativo no reprimido
Principio	Principio de realidad, lógica aristotélica	Pensamiento atemporal, sintético e intuitivo
Función	Cálculo secuencial, análisis, prudencia, estrategia	Reconocimiento de patrones a alta velocidad
Limitación	Lenta; propensa a la parálisis por análisis	Requiere la renuncia al control consciente del Yo

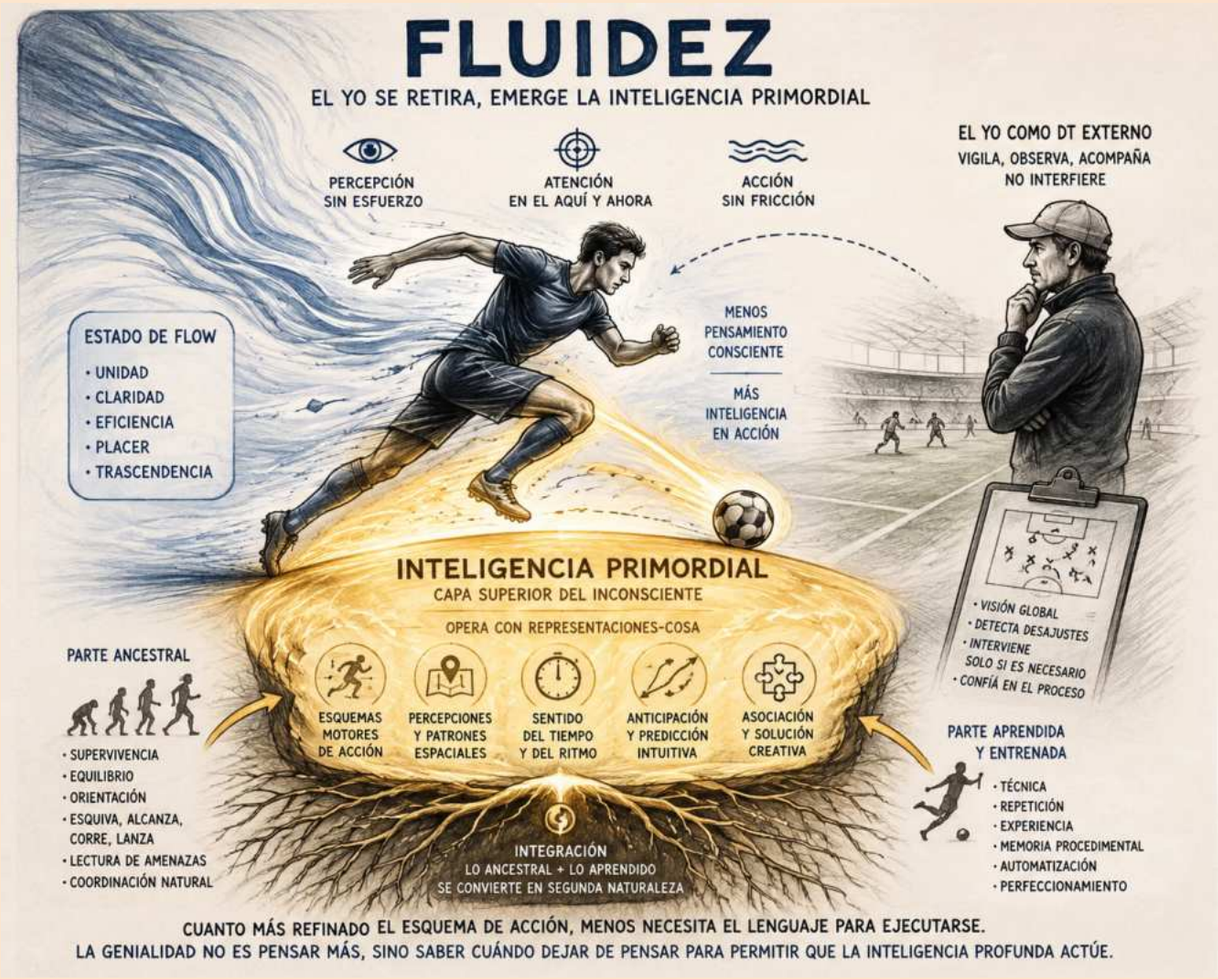
---

La escisión saludable y la lateralización del Yo

En deportes de alta exigencia, ejecuciones musicales o ajedrez relámpago, ocurre una **escisión**

saludable del Yo: el Yo no desaparece, sino que se *lateraliza*.

Una fracción mínima de la consciencia permanece afuera actuando como un "Director Técnico" que observa la escena y realiza ajustes estratégicos de fondo, mientras que la **Inteligencia Primordial** asume el mando ejecutivo de las acciones complejas y automatizadas.



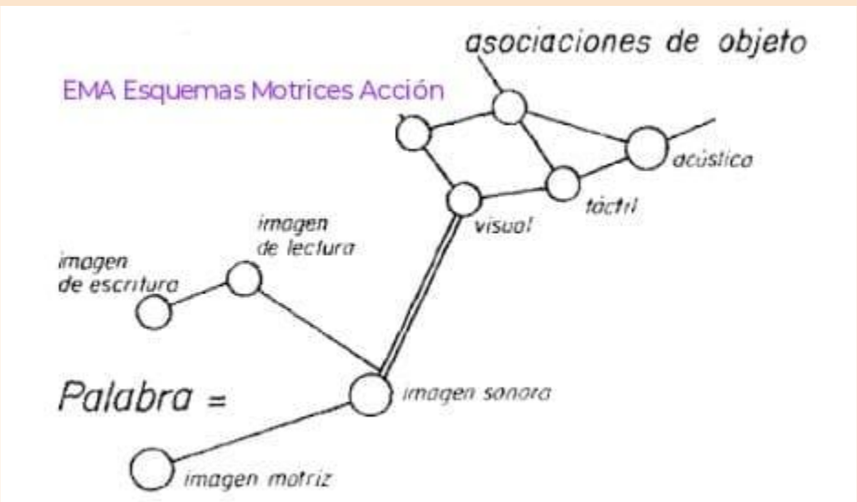
---

4. Metapsicología del movimiento: Representación-Cosa y las EMA

Para explicar cómo la mente se expande en el cuerpo, debemos acudir al modelo freudiano del aparato psíquico:

- **Representación-Palabra (*Wort Vorstellung*):** Propia del sistema Preconsciente-Consciente, estructurada a través del lenguaje verbal.
- **Representación-Cosa (*Sach vorstellung*):** Base del sistema Inconsciente, constituida por huellas mnémicas de naturaleza sensorial (visuales, acústicas, táctiles, cenestésicas). Es la materia de la que están hechos los sueños.

En su monografía sobre las afasias (1891), Freud concibió la representación de la palabra como un complejo que incluye la *imagen motriz del habla*. Sin embargo, no llegó a sistematizar una categoría equivalente para la motricidad corporal global independiente del lenguaje verbal. Aunque dejó el espacio abierto.



LENGUAJE / CONSCIENTE	——— Representación-Palabra (Wort Vorstellung)

INCONSCIENTE / CUERPO EN ACCIÓN	——— Representación-Cosa (Sachvorstellung)
▼ ▼	Imágenes sensoriales **EMA / ERA** (Visuales/Táctiles) (Esquemas Motrices)

La propuesta de *El Rival Interior*: Las EMA y las ERA

Proponemos incorporar formalmente la dimensión motriz y propioceptiva a la estructura de la *Representación-Cosa*:

1. **EMA (Esquemas Motrices de Acción):** Huellas mnémicas de naturaleza motriz. Incluyen tanto patroneos filogenéticos ancestrales (propios de los mamíferos) como esquemas motores aprendidos y automatizados (caminar, correr, el *drive* en tenis, el golpe de golf).
2. **ERA (Esquemas de Reacción Anticipados):** Mecanismos de lectura sensorial e intuitiva del entorno que permiten reaccionar milisegundos antes del cálculo consciente.

¿Por qué las EMA permanecieron ocultas en la teoría clásica de la interpretación de los sueños?

Al dormir el sistema motor se inhibe fisiológicamente (atonía muscular) para evitar que el sujeto actúe la trama onírica. Por esta razón, la naturaleza motriz de la *Representación-Cosa* solo aflora expuesta en fenómenos puntuales como las pesadillas intensas, los espasmos mioclónicos nocturnos o el sonambulismo.

Representación-cosa y Esquemas Motrices de Acción

	EMA: ESQUEMAS MOTRICES DE ACCIÓN = **SACHS VORSTELLUNG** Son

<table>
<tr>
<td>
 </td>
<td>ancestrales y comunes a los mamíferos trepadores. Sobre esta base filogenética se articulan los esquemas aprendidos desde caminar y correr hasta el tenis.

ERA: ESQUEMAS DE REACCIÓN ANTICIPADOS

= SACHS VORSTELLUNG</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">Cuando un niño aprende a caminar es un momento emblemático donde un esquema motriz que se aprende se anuda a otro ancestral</td>
</tr>
</table>

---

5. Conclusión: El rendimiento bajo presión y la angustia escénica

A la pregunta: **¿Se juega realmente desde el inconsciente?** La respuesta es **sí**. Se juega desde el inconsciente mediante la articulación de las **EMA** (Esquemas Motrices de Acción) y el despliegue de la Inteligencia Primordial, desplazando al Yo a una posición de observador no participante.

La clave psíquica del rendimiento deportivo

- **El deportista en estado de *Mushin / Flow*:** Logra lateralizar exitosamente el Yo. Cede el control ejecutivo a la Inteligencia Primordial y a las EMA. El movimiento fluye sin interferencias.
- **El deportista que se bloquea (*Choking* / Angustia Escénica):** Ante la presión o la inminencia del resultado, el Yo se niega a retirar sus investiduras. Interviene de forma intrusiva con el pensamiento lógico-formal, interceptando las EMA. El Ansioso yo **hipervigilante** interpreta el escenario como amenaza de fracaso, activa la **angustia-señal** y rigidiza la ejecución motora.

El entrenamiento mental desde *El Rival Interior* busca facilitar la retirada estratégica del Yo para que la Inteligencia Primordial y el cuerpo tomen el mando.

Casos Emblemáticos: La Dialéctica entre la Angustia-Señal y las EMA

Para transparente el marco teórico, analicemos qué ocurre en la psique del atleta cuando el Yo interfiere

trágicamente versus cuando logra replegarse a tiempo.

Ejemplo 1: El Tenis de Élite — La final de Wimbledon y el colapso por intromisión del Yo

(El fenómeno del "Choking" o parálisis (asfixia) por análisis)

Un tenista de élite se encuentra en el *tie-break* decisivo del quinto set. Ha entrenado el *drive* paralelo decenas de miles de veces hasta consolidarlo como un **EMA (Esquema Motriz de Acción)** perfectamente grabado en su inconsciente corporal.

BOLA DE BREAK / PRESIÓN EXTREMA	
VÍA DE LA ANGUSTIA-SEÑAL	**VÍA DEL MUSHIN / FLOW**
SISTEMA VOLUNTARIO	**SISTEMA AUTOMÁTICO**
Lógica del Yo ▼	**Lógica del Inconsciente** ▼

Yo hipervigilante hiperinvierte la técnica consciente.	Yo lateralizado (Director Técnico)
Intercepción de la EMA	**Inteligencia Primordial** despliega las EMA / ERA automáticas.
Movimiento rígido, tardío y fuera de tiempo (**Choking**).	Impacto fluido, preciso y sublimado ("Zona").

- **Mecanismo de la angustia-señal:** Ante la inminencia del triunfo o el miedo al fracaso, el Yo percibe la situación como una amenaza para su integridad narcisista. Se activa la **angustia-señal**. En lugar de replegarse, el Yo reacciona tratando de tomar el control absoluto del cuerpo.
- **La intromisión del Yo:** El tenista comienza a pensar en la empuñadura, el ángulo de la raqueta, el peso del cuerpo y la aceleración del brazo (procesos propios de la *Inteligencia Lógico-Formal*).
- **El resultado:** La atención focalizada e intrusiva interrumpe la secuencia automatizada de la **EMA**. La comunicación entre la lectura sensorial

del entorno **ERA** (*Esquema Anticipado de Reacción*) y la respuesta motriz se interrumpe. El golpe se ejecuta de forma rígida, contenida o fuera de tiempo. El Yo, al intentar asegurar el resultado, destruye la fluidez del movimiento.

- **La Intención:** El ansioso Yo quiere ayudar pero se **inmiscuye** y logra lo contrario. Hay que recordar que **"el camino al infierno está empedrado de buenas intenciones"** y esta no es la excepción. **Inmiscuirse es** tomar parte en un asunto ajeno sin tener autoridad o motivo para ello.

Ejemplo 2: Cuando el jugador tiene un segundo para pensar

A diferencia de las jugadas rapidísimas donde la velocidad obliga a usar la Inteligencia Primordial Inconsciente SIN PENSAR, a veces se presentan situaciones donde el jugador dispone de uno o dos segundos para pensar, tipo “**solo frente al arquero**”, **y aquí lamentablemente se reintroduce el yo** que dejar de ser DT para querer convertirse en jugador y junto con el yo entra la presión psicológica para definir y la angustia de errar y en consecuencia la ansiada definición se frustra. MORALEJA: DOS CAPITANES HUNDEN EL BARCO.

Recordemos que cuando se reintroduce el yo este viene con sus tres indeseables compañeros: **Presión**, **ansiedad** y **miedo a fallar** (angustia escénica)

Ejemplo 3: Tiro de Precisión o Kyūdō — El momento del "Disparo Involuntario"

La lateralización efectiva del Yo y el triunfo del "Eso"

En el *Kyūdō* (arquería tradicional japonesa) o en el tiro de precisión olímpico, el tirador sostiene la tensión máxima del arco o el arma apuntando al blanco. Si el tirador piensa racionalmente *"ahora debo soltar la cuerda/apretar el gatillo"*, el micro temblor inducido por la decisión consciente desviará el disparo.

- **El momento de transición**

1. El tirador inicia la fase con la *Inteligencia Lógico-Formal*: verifica la postura, la alineación y el viento.
2. Una vez ajustados los parámetros básicos, ocurre la **lateralización del Yo**: el Yo pasa a ocupar el rol de un espectador neutral o "Director Técnico" que observa la escena sin juzgar.

3. Al retirarse el Yo, se desvanece la angustia-señal sobre dar en el blanco.

- **El disparo desde la Inteligencia Primordial:** La tensión se sostiene hasta que el disparo "ocurre por sí solo". No hay una orden voluntaria consciente del Yo. La **EMA** coordinada con las variaciones propioceptivas (latido cardíaco, ritmo respiratorio, tono muscular) desencadena la liberación de la cuerda en el milisegundo exacto de máxima quietud.
- **El fenómeno del "Eso":** Tal como describió Eugen Herrigel en *El Zen en el arte del tiro con arco*: *«"Eso" dispara, "Eso" da en el blanco»*. El disparo emana directamente del inconsciente corporal (EMA), logrando una precisión que la voluntad consciente jamás podría coordinar a tiempo.

Síntesis Comparativa

Dimensión	**Colapso por Angustia Escénica (Choking)**	**Activación del Mushin / Flow (EMA)**

Posición del Yo	Intrusivo, hipervigilante, busca el control manual.	Lateralizado, observador no participante.
Reacción Psíquica	La angustia-señal desencadena defensa yoica.	La angustia-señal se disuelve en la acción.
Dominio Operativo	Inteligencia Lógico-Formal (Lenta, fragmentada).	Inteligencia Primordial / EMA (Sintética, fluida).
Sensación del jugador	*"Sentí que los brazos me pesaban cien kilos".*	*"Sentí que la jugada se hacía sola".*

---

6. Apartado Metodológico: Entrenamiento para la Lateralización del Yo

Para que un deportista logre pasar del pensamiento analítico al despliegue de la Inteligencia Primordial y las **EMA**, se requiere un entrenamiento sistemático que eduque al Yo en el "arte de replegarse". Presentamos tres protocolos prácticos diseñados desde la metodología de *El Rival Interior*:

ENTRENAMIENTO DE LATERALIZACIÓN DEL YO		
▾ Protocolo 1:	▾ Protocolo 2:	▾Protocolo 3:
Desarticulación Verbal	Atención Focalizada Periférica	Fuga de Control Consciente
(Técnicas de Anclaje)	(Anclaje Propioceptivo)	(Sobrecarga Sensorial)

Protocolo 1: Desarticulación Verbal (Técnica de Anclaje No-Verbal)

- **Objetivo:** Silenciar la Representación-Palabra (*Wortvorstellung*) para liberar la Representación-Cosa (*Sachvorstellung* / EMA).

- **El problema:** El diálogo interno negativo o instructivo (*"dobla las rodillas"*, *"no le pegues tan fuerte"*) satira la mente consciente y bloquea la fluidez motriz.
- **Ejercicio práctico (Anclaje auditivo/ritmico):**
    1. Durante la práctica del gesto técnico (ej. saque en tenis, lanzamiento libre en básquet, tiro de penal), se prohíbe al atleta usar instrucciones verbales internas.
    2. En su lugar, se le pide que asocie el movimiento a una **sensación rítmica o fonética pura** no conceptual (ej. tararear mentalmente un pulso constante o enfocar el 100% de la atención en el sonido del impacto).
    3. **Efecto psíquico:** Se ocupa la vía consciente con una tarea rítmica pasiva, impidiendo que el Yo emita juicios o correcciones técnicas durante la ejecución.

Protocolo 2: Atención Focalizada Periférica (Anclaje Propioceptivo)

- **Objetivo:** Inducir la suspensión del Yo analítico mediante la expansión de la percepción cenestésica.

- **El problema:** La mirada en "túnel" propia de la angustia fija la atención del Yo en la amenaza (el rival, la red, el marcador), activando la angustia-señal.
- **Ejercicio práctico (Entrenamiento de mirada suave / *Soft Focus*):**
    1. **Fase de preparación:** Antes de iniciar la jugada o rutina, el atleta desenfoca ligeramente la mirada fija y expande su campo visual consciente hacia la visión periférica (notar los bordes del campo, la tribuna, las líneas sin mirar fijamente a nada).
    2. **Anclaje al peso y gravedad:** Al mismo tiempo, traslada el foco de su atención mental al centro de gravedad (zona abdominal/pélvica) y al contacto de las plantas de los pies con el suelo.
    3. **Efecto psíquico:** La expansión periférica y el anclaje propioceptivo desactivan el centro de control del Yo hipervigilante, abriendo paso a la lectura sensorial automática de los **ERA** (Esquemas de Reacción Anticipados).

Protocolo 3: Fuga de Control Consciente (Sobrecarga de Decisiones)

- **Objetivo:** Forzar al Yo a ceder el mando mediante la velocidad de ejecución y la saturación de estímulos.
- **El problema:** Cuando el deportista dispone de demasiado tiempo para pensar antes de ejecutar, el Yo se hiperactiva.
- **Ejercicio práctico (Drills de velocidad límite):** Se exponen al deportista a secuencias de estímulos cambiantes a una velocidad **superior a su capacidad de procesamiento analítico** (ej. lanzamientos de pelotas con intervalos de milisegundos o variables aleatorias impredecibles).
    1. Se le indica explícitamente: *"No intentes hacerlo bien ni pienses qué técnica usar; solo reacciona"*.
    2. **Efecto psíquico:** El Yo experimenta la imposibilidad de calcular y se ve obligado a abdicar. Al "rendirse" la mente consciente, la Inteligencia Primordial toma el mando de manera reactiva, demostrando al atleta que

sus **EMA** funcionan mejor sin la interferencia del Yo.

Resumen del Rol del Entrenador / Coach:

El entrenador no debe saturar de correcciones técnicas en el momento de la competencia. Su función es actuar como un **facilitador de la lateralización**:

- **En el entrenamiento:** Construye y pule las EMA mediante la repetición.
- **En la competencia:** Aplica consignas de repliegue (*"Siente la bola"*, *"Suelta los brazos"*, *"Confía en tu cuerpo"*) para que el Yo se corra a la posición de *observador no participante*, permitiendo que el inconsciente corporal juegue el partido.

Gustavo Maure

---

elRivalinterior.com

Siempre con vos !!

Ver: Vislumbrar: La elevación espiritual de Zazen o meditación

El Zen y la gradación de la conciencia: Del Zazen al Mushin

Al conciliar el sueño se apagan el yo y la inteligencia ordinaria. Pero el acto mismo de soñar es el momento en que se despierta la Inteligencia Primordial y libera toda su creatividad onírica.

Gustavo Maure

elRivalinterior.com

Siempre con vos !!

No es un libro sobre las inteligencias múltiples - Es una indagación sobre la raíz simbólica de todas las inteligencias

---

La inteligencia Primordial es el recurso mejor repartido y el menos aprovechado

Bienvenido a una exploración que no busca medir o cuantificar lo que tienes, sino desenterrar lo que verdaderamente eres.

Ver: índice de artículos

Prólogo. Inteligencia Inconsciente
• “Lo consultaré con la almohada” Tesis sobre la incubación inconsciente

- **No soy yo, no 😴 me pertenece. Paul McCartney “Let it be”**

- **El mejor viaje:** Las cuatro estaciones de la Creatividad

- **Giordano Bruno y el Universo, un sueño que le costará la vida en la hoguera**

- **Las Epifanías Oníricas:** La Genética, el Secreto de la Vida: Mendel y Watson

- **LA INTELIGENCIA, UNA CUESTIÓN DE ACTITUD**

- **La Aguja, el Sueño y la Chispa Creativa.** La máquina de coser: un invento con muchos inventores

- **Incubación Ritual - Grecia y muchas otras culturas del mundo antiguo**

- ✨ **El lapsus creativo o desliz de Murray Gell-Mann**

- **El enigma de la tabla periódica de elementos** se resuelve en un sueño

- La concepción del **modelo atómico** se revela en un sueño tras años de incubación

- **Kekulé sueña con serpientes** y lo que descubre lo sorprende

- **Una prueba contundente**: “La Tormenta de ideas”

- **FLUIDEZ:** La Inteligencia Primordial suelta su magia

- **La Motricidad ancestral:** El inconsciente organiza los movimientos y la fluidez

- **La noche en que René Descartes** encontró su “camino en la vida”

- Estado oriental de combate “*no mente*” **Mushin** o la retirada estratégica del yo

- **Vislumbrar:** La elevación espiritual del Zazen o meditación

Conclusiones y Manifiesto Final