

El Arte Marcial – Más que un deporte



Los efectos beneficiosos de la actividad física, practicada regular y adecuadamente, para la salud son muy documentados; menos conocido es su efecto positivo sobre el estado de ánimo. El deporte tiene una clara repercusión en los estados mentales, con un alto potencial antidepresivo; y su efecto a veces es incluso mayor que la psicoterapia o las pastillas. A muchos de los pacientes que veo en la consulta psicológica les recomiendo que practiquen alguna actividad física, de acuerdo con su edad y estado de salud general (previo reconocimiento médico). Y a algunos les recomiendo el karate do.

Veamos por qué:

Las artes marciales orientales tienen mucho en común con otras actividades físicas: aumento de fitness, adquisición de habilidades, actividades sociales, etc. Pero se distinguen en algo muy importante: muchos deportes occidentales potencian la competición y el afán de ganar, mientras las artes marciales asiáticas tradicionalmente ponen su énfasis en el conocimiento, mejoramiento y control de uno mismo.

El arte marcial combina aspectos deportivos con aspectos psicológicos, filosóficos e incluso espirituales. Según el estilo practicado, el aprendizaje incorpora elementos de filosofía oriental, meditación, disciplina y comportamiento ético. Se supone que el alumno debe trasladar estos aspectos no exclusivamente deportivos a su vida diaria. Existen numerosos tipos y estilos de arte marcial de diversos orígenes (Karate, Judo, Jiu-jitsu, Kung-Fu, Taekwondo, para enumerar los más conocidos aquí), y según el país, el estilo y el profesor, se da más énfasis a uno u otro aspecto. En los países occidentales se practica más como deporte, pero se puede considerar también como un “arte”, y como una actividad

claramente “marcial” (preparación para la lucha). Esto último está en oposición a lo que dicen la mayoría de las escuelas: el objetivo del entrenamiento no es enzarzarse en una lucha, sino evitarla. En este sentido siempre se ha insistido en que el “do” es un camino pacífico.

De todas maneras, el arte marcial no simplemente es un tipo de deporte. Esta diferencia con las demás actividades físicas le confiere un potencial único para el que las practica: un beneficio no sólo para la salud, sino especialmente para la salud mental.

EFFECTOS PSICOLÓGICOS Y PSICOSOCIALES

Las investigaciones científicas sobre la práctica del arte marcial indican que ésta produce efectos psicosociales diferentes (y mayores) a las producidas por otras actividades físicas. Aunque todos los deportes pueden promover el bienestar psicológico, los procesos y efectos no son los mismos en artes marciales y en otros tipos de actividades físicas. En uno de los estudios científicos se comparó la práctica del karate con la de footing y la de pesas; se encontró que una sola sesión de footing o de pesas ya reducía la tensión y la ansiedad inmediatamente después del ejercicio, algo que no pasó con la sesión del karate. Los efectos positivos del karate se producen a largo plazo, pero son superiores a los de otras actividades en cuanto a estabilidad, diversidad y tipo de beneficio: se ha demostrado que existe una relación inversa entre grado (cinturón) o tiempo de práctica y ansiedad, agresión, hostilidad y neuroticismo, y una correlación positiva entre tiempo de práctica y autoestima, autocontrol, independencia y confianza en uno mismo. Es decir, la práctica del arte marcial reduce los rasgos negativos y aumenta los rasgos positivos de la personalidad. También reduce emociones negativas como la rabia y el sentirse vulnerable a una agresión o ataque. Otros

estudios incluso hablan de que la persona se vuelve más relajada y emocionalmente positiva (más empática). Estos efectos positivos no son una consecuencia de la actividad física implicada en el arte marcial, sino de los otros aspectos del entrenamiento. Parece que el sistema de aprendizaje que se usa en el dojo, el entorno y la influencia del sensei es muy importante. En otra investigación se compararon las tendencias agresivas de los alumnos de diferentes escuelas de artes marciales; se encontró que en las escuelas en las que se practicaban estilos "tradicionales" (enseñanza de técnicas junto con meditación, respeto, etc.) la agresividad de los alumnos disminuía y su auto-aceptación aumentaba más que en las escuelas que tenían un enfoque más "moderno" (predominancia de técnicas de lucha y combate). El sensei también juega un rol importantísimo en el aprendizaje: actúa como un modelo de rol y guía mediante su ejemplo. ¡Un instructor agresivo producirá alumnos agresivos!

Está claro que el arte marcial debe ser mucho más que patadas, puñetazos y proyecciones: el efecto positivo sobre el funcionamiento psicológico y psicosocial depende de la forma en la que se enmarcan las técnicas.

EL ARTE MARCIAL COMO TERAPIA

Existen numerosos estudios que muestran el efecto beneficioso de diversas actividades deportivas para personas con necesidades especiales (discapacidades). También se ha investigado la práctica de las artes marciales para este grupo de personas (retraso de desarrollo, niños invidentes, niños hiperactivos, niños con problemas de psicomotricidad) y se han encontrado resultados interesantes (especialmente el judo). Ahora también se ha empezado a evaluar los efectos terapéuticos de las artes marciales para problemas psicológicos, y ya existen estudios que demuestran su efectividad para ayudar en casos de mujeres abusadas, pacientes con trastornos alimentarios y con problemas de drogas. De especial interés es la práctica del arte marcial

para niños y adolescentes procedentes de familias disfuncionales, con problemas de conducta e incluso en casos de adolescentes delincuentes. En algunos estudios la mejora en el caso de adolescentes con problemas de conducta o problemas emocionales conseguida mediante el programa de arte marcial (en estos caso, judo y aikido) era incluso superior al tratamiento psicológico tradicional (terapia conductual). Se han utilizado las artes marciales también como tratamiento preventivo en adolescentes pre-delincuentes. En un famoso estudio se compararon tres grupos de delincuentes juveniles: un grupo recibió entrenamiento "tradicional" de Taekwondo (técnicas, meditación, filosofía del Taekwondo), otro grupo recibió entrenamiento "moderno" (sólo técnicas) y el tercero simplemente recibió un programa de ejercicios físicos. Al cabo de seis meses, los alumnos del grupo de ejercicios mostró un aumento en autoestima; el grupo que había recibido Taekwondo tradicional también mostró un aumento de autoestima, pero a la par con una disminución significativa de agresividad y ansiedad. En cambio, el grupo que había participado en el Taekwondo moderno había incluso aumentado su tendencia de agresividad y delincuencia. Estos resultados se pueden generalizar a otros estilos de artes marciales. El karate shotokan, tal y como se practica en el [Club karate Picanya](#), es uno de los estilos donde se practican los elementos tradicionales (katas, control de la respiración, concentración, meditación).

Es importante destacar que autoestima y asertividad no es lo mismo que narcisismo y agresividad. Mientras el narcisismo es el grandioso sentido de la propia importancia, la autoestima es el aprecio hacia uno mismo – pero incluye el respeto y aprecio hacia los demás. La asertividad es una forma de autoafirmarse: de hacerse valer y conseguir lo que es justo, pero sin agresividad y conservando el respeto hacia los demás. Quizás aquí está la llave por qué el arte marcial tradicional aumenta la asertividad, pero disminuye la agresividad: muchas personas son agresivas precisamente por una falta de

autoestima; sus sentimientos de inferioridad no permiten otra conducta, sienten una necesidad de denigrar a los demás para sentirse mejor o superior ellos (afán de superioridad). Por eso, una persona con buena autoestima no tiene necesidad de ser agresiva. Y curiosamente, aunque se supone que el arte marcial prepara para enfrentarse a un posible ataque, algunos alumnos (sobre todo chicos jóvenes) comentan que se ven menos implicados en luchas callejeras. ¿Por qué? La práctica del arte marcial, a la hora de aumentar la autoestima y autoconfianza, puede dar una sensación de mayor capacidad para defenderse, y ésta se traduce en una actitud más tranquila y a la vez más resuelta (pero no desafiante!) a la hora de encontrarse con un posible atacante en la calle, y éste, al percibir esta actitud, puede desistir de antemano. Es importante tener en mente: la asertividad previene un ataque, mientras la agresividad la provoca! La [Psicología Adleriana](#) nos puede enseñar mucho sobre los sentimientos de inferioridad, la autoestima y el afán patológico de superioridad.

ARTE MARCIAL Y MUJER

Lo que se ha dicho sobre la autoestima y la asertividad es especialmente importante para las mujeres. Las últimas décadas han visto una creciente incorporación de chicas y mujeres en los dojos. Para las niñas, la práctica del arte marcial es un gran ejercicio en autoestima y en conocer y disfrutar de su cuerpo. Al igual que en los niños, las niñas experimentan un aumento de la sensación de autoeficacia y autoestima y una mejora de la psicomotricidad. Además, la experiencia de verse tan “fuertes” o físicamente eficaces que los niños es altamente gratificante; por eso, la práctica del arte marcial está recomendada especialmente para las niñas y adolescentes “tímidas”.

Algunas mujeres optan por practicar un arte marcial como

defensa propia, pero esto requiere una mención aparte: Se sabe que hay personas que por su actitud ansiosa tienen una mayor probabilidad de ser víctimas de un asalto o violación que otras. En este sentido, el aumento de la confianza en sus capacidades de defenderse es positivo y puede evitar situaciones conflictivas. Conocer y haber practicado técnicas eficaces de defensa propia también puede ser muy útil en ciertas situaciones. Pero no se debe dejar seducir por una falsa creencia de invulnerabilidad. Un golpe a la cara bien dado puede disuadir un atacante, pero un agarre a los testículos fracasado puede aumentar la agresividad de un violador. Aquí es muy importante la práctica constante del arte marcial: ¡unas clases de defensa propia no nos convierten en Lara Croft!

RESUMEN

De lo anteriormente dicho podemos deducir que el arte marcial es beneficioso para el bienestar psicológico en personas sanas y puede tener efectos psicosociales muy positivos en niños y adolescentes con problemas, porque aumenta la autoestima y la asertividad y disminuye la agresividad y la disposición violenta. Además, no es una actividad exclusivamente para niños y adolescentes intrépidos. También es una práctica de la cual pueden disfrutar y beneficiarse adultos de todas las edades; aunque se recomienda, igual que para cualquier otra actividad deportiva, hacerse un reconocimiento médico previo y escoger un estilo que use elementos tradicionales, técnicas vigorosas pero no violentas y un contacto físico muy controlado (como el karate goju-ryu).

Aún así, el arte marcial no es la panacea y evidentemente, no gustará a todo el mundo. Sería un craso error forzar a la hija tímida al kárate si ella prefiere el ballet, o al hijo algo hiperactivo al judo si lo que a él le gusta son los skates. Habrá mujeres que prefieren esquiar y hombres a los que les encanta ver crecer sus músculos en la sala de pesas o mirar el

fútbol desde el sofá. Pero que nadie se frene si se siente tentado por probar alguna kata en el dojo. Lo más importante para hacer arte marcial es: idisfrutarlo!

