CAPÍTULO 4.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DE LA AUTODEFENSA

Es imposible pretender reflexionar sobre el concepto de autodefensa sin efectuar una parada obligatoria en los aspectos psicológicos que la sostienen. En el presente capítulo se recoge una introducción elemental a los fundamentos anatómicos y fisiológicos del sistema nervioso, así como un recorrido por diferentes teorías y aspectos que sirven de sustento a una psicología centrada en lo emocional.

«Las modalidades en las que predomina la coordinación están estrechamente vinculadas a los sistemas nerviosos centrales, que reciben, procesan y almacenan información»[179].

JÜRGEN WEINECK

«Un movimiento bien ejecutado significa que el sistema nervioso ha sido entrenado»[87].

BRUCE LEE

4.1. Acercamiento a la neurociencia. El sistema nervioso

Nuestro sistema nervioso comienza su formación poco antes de la tercera semana de gestación. Aunque dentro de él puede apreciarse un subsistema denominado *autónomo,* el sistema nervioso está constituido principalmente por dos sistemas que actúan de forma coordinada: el sistema nervioso periférico y el sistema nervioso central.

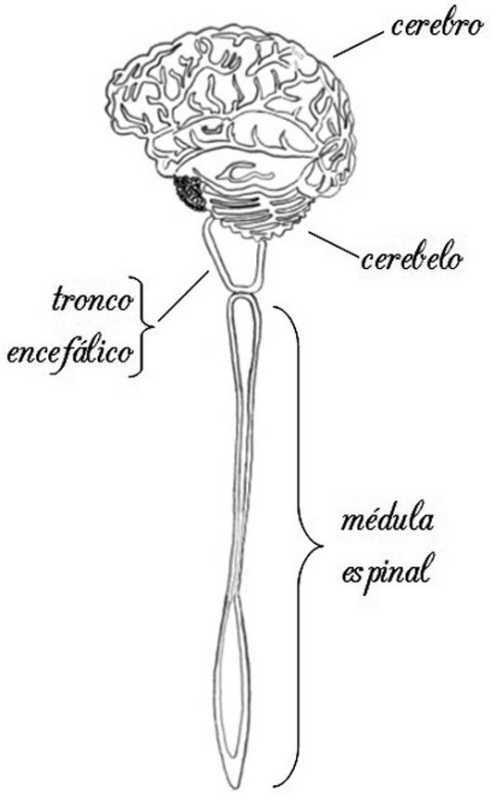
«Mientras que el sistema nervioso central coordina y toma las decisiones, el sistema nervioso periférico envía la información sobre las entradas sensoriales y recibe instrucciones para accionar músculos y glándulas»[134].

STEVE PARKER

El **sistema nervioso periférico** está formado por nervios. Algunos se originan en el encéfalo (son los denominados nervios *craneales* o *craneanos*) y otros tienen su origen en la médula espinal (son los denominados nervios *espinales*). Estos nervios no solo nos permiten sentir dolor, sino que también dirigen impulsos desde nuestras estructuras receptoras hacia el sistema nervioso central, así como al contrario, es decir, desde este hacia otros órganos y aparatos (entre otros, hacia aquellos que involuntariamente regulan la frecuencia cardíaca, el proceso digestivo o la respiración no consciente, pero también hacia la musculatura de acción voluntaria).

El **sistema nervioso central** está constituido por el encéfalo (configurado básicamente por el cerebro, el cerebelo y el tronco encefálico) y la médula espinal. Este sistema goza de varios niveles de protección:

- por un lado, el sistema óseo lo protege ante posibles traumatismos (gracias a los huesos del cráneo en el caso del encéfalo y gracias a la columna vertebral en el caso de la médula espinal);
- paralelamente, el líquido encefalorraquídeo lo recubre sirviendo de amortiguador (por ejemplo ante posibles sacudidas violentas, que podrían hacer que la masa cerebral se golpease contra las paredes del cráneo, peligroso fenómeno conocido bajo el término *concusión*);
- por otro lado, unas membranas denominadas *meninges* envuelven el cuerpo encefálico y evitan que pueda haber contacto directo entre el sistema óseo y los órganos que conforman el sistema nervioso central. Existen tres capas meníngeas de protección denominadas respectivamente *duramadre, aracnoides* y *piamadre,* nombradas desde la más externa hacia la más interna;
- y como cuarta defensa existe una barrera hematoencefálica, la cual sirve de muro de contención bioquímica ante potenciales sustancias dañinas (como toxinas o microorganismos víricos o bacterianos) que pudieran llegar a estar presentes en la sangre y que fueran susceptibles de alcanzar el sistema nervioso, afectándolo negativamente.



El sistema nervioso central es un conjunto de estructuras fascinantemente complejas que llega a alojar cerca de un centenar de miles de millones de células nerviosas. Estas células se denominan

neuronas y poseen capacidad interconectiva: se conectan entre sí de forma múltiple para comunicarse por medio de impulsos electroquímicos denominados *sinapsis* (cada neurona puede llegar a tener más de diez mil conexiones sinápticas). La observación diferenciada de las neuronas se consiguió gracias a una técnica de coloración diseñada por Camillo Golgi, si bien el desarrollo de lo que dio en llamarse *doctrina neuronal* (teoría actual acerca de la estructuración del sistema nervioso, según la cual las neuronas son unidades independientes que se comunican entre sí) corresponde a Santiago Ramón y Cajal. Debido a sus logros en esta materia, ambos científicos compartieron en 1906 el Premio Nobel de Fisiología o Medicina. Hasta el último tercio del siglo XX se tenía el convencimiento de la imposibilidad de regeneración neuronal del sistema nervioso, pero actualmente se están dedicando muchos esfuerzos a investigar ciertos descubrimientos que evidencian la existencia de neurogénesis, definida como la «producción de las células del sistema nervioso central»[180]. Este es un fenómeno que se da incluso en cerebros adultos, como ya apuntaban en los años sesenta los trabajos de Joseph Altman (que gran parte de la comunidad científica ignoró y rechazó durante décadas) y actualmente revelan los hallazgos de investigaciones más recientes.

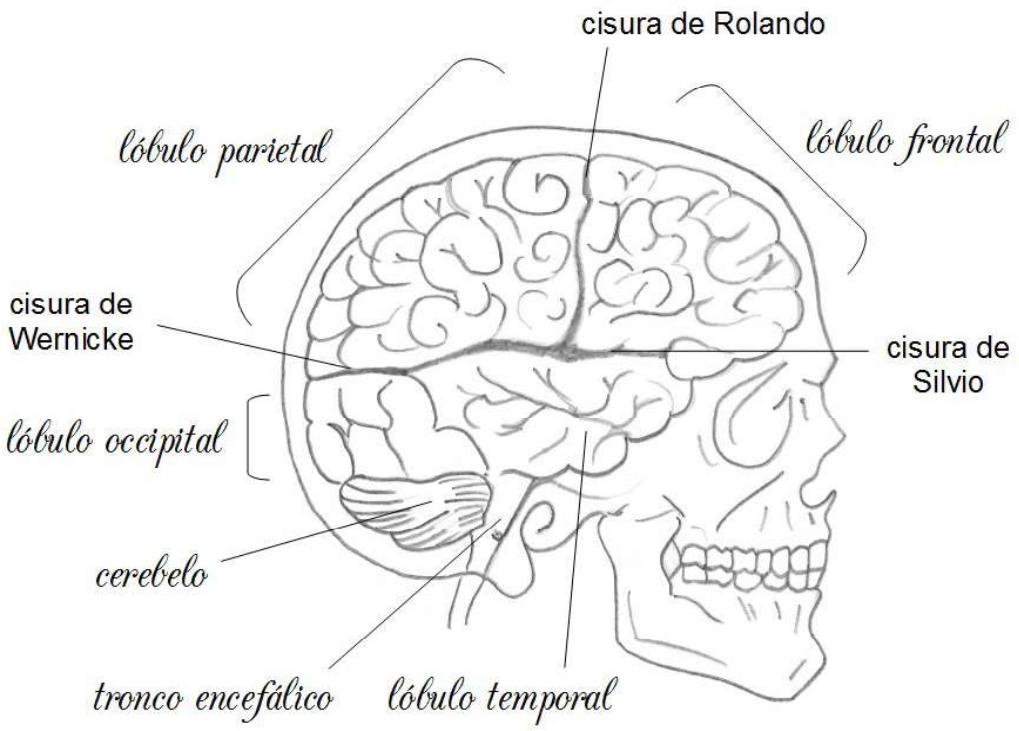
Las conexiones sinápticas –es decir, las señales y activaciones nerviosas mediante las cuales se comunican las neuronas– pueden llevarse a efecto gracias a una serie de sustancias denominadas *neurotransmisoras*. Algunas de las más relevantes son: la norepinefrina (conocida también como *noradrenalina,* colabora activamente en la preparación orgánica ante una amenaza inminente, ayudando a elevar el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, de modo que los músculos puedan obtener una rápida dosis de sangre que les permita contraerse de forma repentina para actuar defensivamente: luchar o huir), la serotonina (bajos niveles de este neurotransmisor se asocian a comportamientos de agre-

sividad compulsiva y trastornos obsesivos), la acetilcolina (estimula el sistema muscular, ayudando en su contracción; también se ha descubierto que las personas que padecen la enfermedad de Alzheimer adolecen de una elevada pérdida en sus niveles de este neurotransmisor), la dopamina (se sabe que niveles pobres de este neurotransmisor están relacionados con la aparición de la enfermedad de Parkinson, mientras que elevados niveles se asocian a menudo con la esquizofrenia) y las endorfinas (su producción se estimula —por ejemplo— gracias a la práctica de ejercicio; provocan una ligera sedación que atenúa las sensaciones físicas de dolor y aporta sensaciones placenteras y agradables de bienestar). Por otra parte, también es importante destacar que el sistema nervioso central es muy vulnerable a los efectos de determinadas drogas, las cuales podrían llegar a dañarlo de forma irreparable si se produce un abuso de las mismas prolongado en el tiempo. Algunas de las drogas que afectan a este sistema lo sobreexcitan (como la cafeína, las anfetaminas o la cocaína). Otras, en cambio, lo ralentizan (es el caso de drogas depresoras como el alcohol, la heroína, los disolventes industriales o los fármacos ansiolíticos y antipsicóticos).

4.1.1. Encéfalo

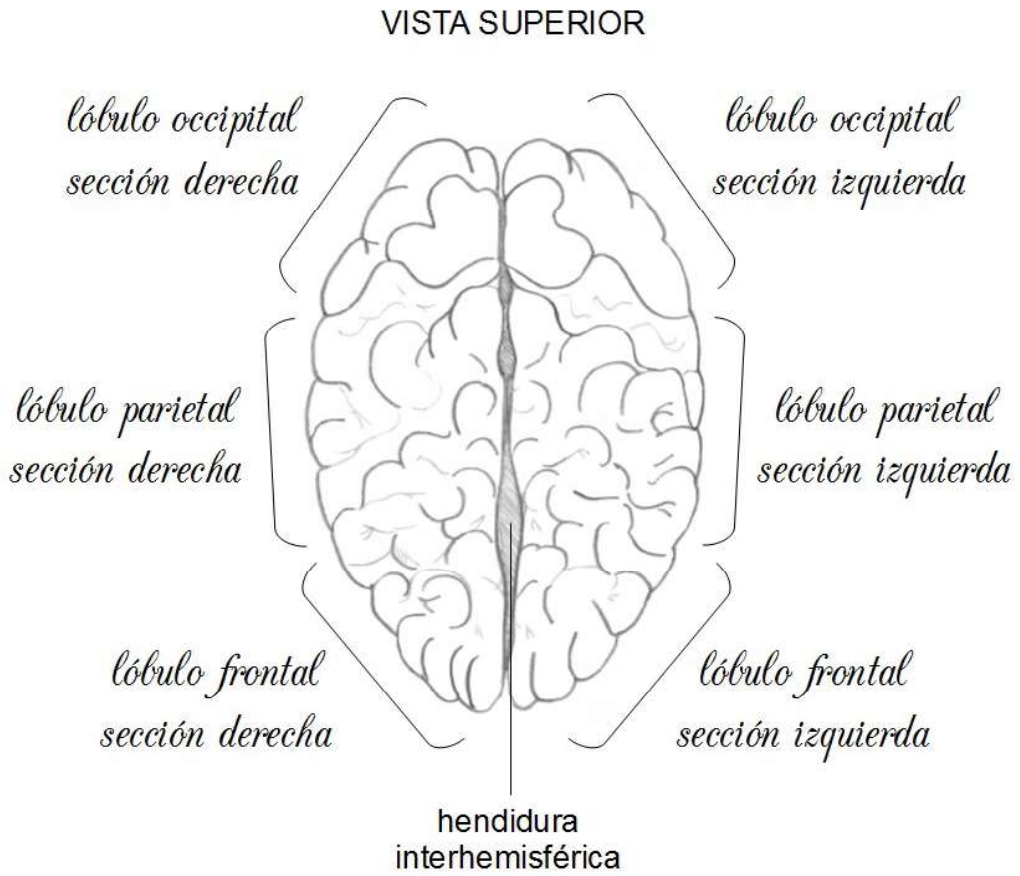
El encéfalo está formado por diversas estructuras: podemos hablar principalmente de cerebro, tronco encefálico y cerebelo. Aunque todas son fundamentales, de todas ellas la más importante es el **cerebro** (supone aproximadamente el 85 % de la masa encefálica total). La frenética actividad de este le lleva a utilizar casi el 25 % de nuestra energía –a pesar de que su peso apenas ronda el 2 % de nuestro peso adulto total–. Eso es porque necesita consumir mucho oxígeno y glucosa, sin tener apenas capacidad de almacenaje, por lo que el sumiJIIKnistro de estas sustancias debe ser permanente.

Además de estar dividido en dos hemisferios laterales conectados entre sí (separados por una hendidura denominada *interhemisférica*), en el órgano cerebral se diferencian diversas partes conocidas bajo el nombre de *lóbulos:* un lóbulo frontal (ubicado en la parte delantera) que es el que físicamente más área cerebral ocupa; un lóbulo parietal (situado en la parte superior de la cabeza, justo detrás del frontal y separado de este por una hendidura denominada *cisura de Rolando*); dos lóbulos temporales (separados de los lóbulos frontal y parietal por un surco denominado *cisura de Silvio*) y un lóbulo occipital (en la parte trasera, a continuación del parietal, separado de este y de los lóbulos temporales por la *cisura de Wernicke*).



Cada uno de estos lóbulos asume diferentes grados de responsabilidad en la gestión cerebral de numerosos aspectos que no por extremadamente complejos resultan menos cotidianos. Por ejemplo, el lóbulo frontal se erige como el responsable de la toma de decisiones relacionadas con la conducta motriz a realizar. El lóbulo parietal es el encargado de la percepción kinestésica (cómo percibimos el estado de nuestras propias estructuras corporales:

tensión muscular, posicionamiento articular, etc.) y también de los sensorreceptores táctiles (a través de estos últimos obtenemos información útil, como por ejemplo el dolor o la posición del cuerpo de otra persona con la que estemos en contacto físico). El lóbulo occipital es el encargado de gestionar todo lo relacionado con la percepción visual, básicamente la manera en la que manejamos las imágenes que recogemos a través del órgano de la visión. Y los lóbulos temporales son los encargados de gestionar lo relacionado con la percepción auditiva.



El **tronco encefálico** o **tallo cerebral** (en el que se encuentran estructuras como el mesencéfalo, el puente troncoencefálico –conocido también como *protuberancia anular*– y el bulbo raquídeo) es la vía de comunicación por excelencia entre el encéfalo y la médula espinal, además de ser responsable de controlar sistemas automáticos como el funcionamiento del corazón o la respiración automática no consciente.

El **cerebelo** está colocado a continuación del tronco encefálico y, a pesar de que su masa alcanza solamente el 10 % de la masa total del encéfalo, posee aproximadamente la mitad de las neuronas presentes en el conjunto de este. De apariencia laminada debido a la multitud de surcos que posee, también en él pueden identificarse dos hemisferios lateralizados. Regula los procesos que nos permiten utilizar la musculatura esquelética para conservar el equilibrio corporal incluso en situaciones en las que este se ve comprometido (como, por ejemplo, sostenerse sobre una sola pierna) y es el responsable de la capacidad de coordinación de movimientos (incluidas nuestras habilidades motrices más finas, como tocar la guitarra o escribir a máquina) y del sentido del ritmo (la relación física que establecemos con la música).

4.1.2. Médula espinal

La médula espinal se aloja en el conducto raquídeo protegida por el envoltorio que le otorgan las tres capas membranosas de las meninges, el sistema óseo (gracias a las vértebras de la columna vertebral) y el líquido raquídeo. A lo largo de la médula espinal, las neuronas se comunican entre sí mediante impulsos nerviosos, tanto en dirección al cerebro procedentes de nuestras estructuras receptoras mediante lo que se conoce como *vía sensitiva* o *aferente,* como en dirección a nuestras estructuras encargadas de la ejecución de acciones ordenadas por nuestro cerebro a través de lo que se denomina *vía motora* o *eferente.*

«La médula espinal genera un impulso eléctrico que llega al sistema muscular a través de las motoneuronas. Estas, mediante los nervios y sus ramificaciones en las fibras musculares, contraen o descontraen un músculo según los umbrales de excitabilidad de ese impulso y la carga de trabajo muscular»[165].

Xavier Teixidó

Una lesión de la médula espinal fácilmente deriva en daños muy graves que pueden incluir alteraciones en las extremidades, tales como adormecimiento, debilidad o incluso parálisis. Estos perjuicios podrían ser permanentes y se manifiestan por debajo de la altura de la lesión. Por eso cuanto más arriba se localice esta más potencial incapacitante posee.

«La pérdida completa de la médula espinal acarrea graves defectos motores, profundas pérdidas de sensación corporal y cierta amortiguación de la emoción y la sensibilidad»[35].

Antonio Damasio

4.2. Teorías de la Psicología aplicadas a la autodefensa

La Psicología vivió una interesante crisis (en su más amplio sentido de cambio) a finales del siglo XX. El revolucionario concepto de inteligencia que concibió Howard Gardner en 1983 otorgó a esta cualidad un sentido de multicapacidad. La inteligencia empezó a dejar de interpretarse como algo cerrado, académico y definitivo para empezar a ser apreciada como algo flexible y con potencial de desarrollo, de mejora, de perfeccionamiento.

Dentro de la teoría de las inteligencias múltiples que diseñó Gardner, se establecieron ocho grandes categorías, siendo dos de ellas la inteligencia interpersonal (la capacidad para establecer y gestionar diferentes modos de relación con otras personas) y la inteligencia intrapersonal (la capacidad para percibir, interpretar y utilizar las emociones internas propias). Siete años después, en 1990, John Mayer y Peter Salovey diseñaron el término **inteligencia emocional** (la habilidad para manejar el difícil mundo de las emociones), aunque fue Daniel Goleman en 1995 quien impulsó este concepto para abrir la puerta a una nueva forma de conce-

bir cómo la ciencia psicológica debía enfrentarse al complicado y resbaladizo asunto de las emociones para poder comprenderlas e incluso gestionarlas de forma integral.

«Cualquier concepción de la naturaleza humana que soslaye el poder de las emociones pecará de una lamentable miopía»[67].

Daniel Goleman

4.2.1. Fluir dentro de la acción

Aunque sólidamente presente en diversas corrientes filosóficas orientales, el concepto psicológico de *flujo* fue recogido y desarrollado por Mihaly Csikszentmihalyi para explicar la sensación de fundirse con la tarea que se está realizando, como si hubiese una conexión íntima con esta hasta el punto de percibir a la propia tarea no como un medio para conseguir un fin, sino como el fin en sí mismo. Durante la experiencia de fluir con la acción, se alcanzan las cotas más elevadas de habilidad que nuestras cualidades personales nos permiten asumir, vivenciando una especie de sensación de ser absorbido plenamente por la tarea que se esté realizando, consiguiendo una armonía altamente eficaz entre la atención, la percepción, la motivación, la creatividad adaptativa y el conjunto de habilidades que se ven implicadas en dicha acción o tarea. Tal y como lo expresan Susan A. Jackson y el propio Mihaly Csikszentmihalyi, la acción de fluir (que denominan *fluencia*) «transporta las experiencias de lo ordinario a lo óptimo, y es en esos momentos cuando nos sentimos verdaderamente vivos y en sintonía con lo que estamos haciendo»[79]. Muchas personas practicantes regulares de ejercicio físico o deporte en general experimentan a menudo sensaciones de fluencia. Algunas fuentes llegan a denominar esta idea con la expresión *estar en la zona.*

«To perform martial arts correctly, one must enter into a specific state of mind-body that is totally centered –*the zone.*

This centered *zone state* has several aspects that closely parallel a hypnotic trance»[75].

«Para realizar artes marciales correctamente, uno debe entrar en un estado específico de mente-cuerpo que está totalmente centrado –*la zona*–. Este *estado de zona* centrado tiene varios aspectos que son cercanamente paralelos a un trance hipnótico».

William D. Horton
[Traducción de M.ª Sonia García García]

Cuando conscientemente se intenta focalizar la concentración en realizar bien una acción, suele ocurrir que la mente intenta dar la respuesta más óptima a cada una de las diferentes variables que integran dicha tarea. Eso lleva a aumentar la posibilidad de perderse en la maraña de datos que hay que contemplar para conseguir una correcta ejecución, en lugar de simplemente realizar la acción de forma natural (los árboles no nos dejan ver el bosque). Como ejemplo, podemos imaginar la forma en la que caminamos normalmente. Lo hacemos todos los días, a todas horas, desde hace muchos años, sobre multitud de terrenos diferentes. Podría decirse que hemos alcanzado niveles expertos en el arte de andar... sin embargo, ¿quién no se ha sentido alguna vez ligeramente más torpe al caminar cuando era consciente de que alguien lo observaba con atención? Al saber caminar no necesitamos reflexionar acerca de qué elementos del organismo precisamos mover y coordinar: simplemente caminamos. Si nos pusiéramos a reflexionar sobre ello cada vez que arrancamos a andar, el movimiento no sería tan fluido y natural, ni por supuesto tan óptimo. Caminamos de manera efectiva sin que ello suponga un conflicto porque para realizar esa tarea aflora de forma espontánea nuestro estado de no-mente, pero no intentamos provocar ese estado porque si lo intentásemos podríamos entorpecer el proceso... simplemente caminamos. Aunque por

supuesto es algo que se puede entrenar y desarrollar, en realidad más allá de tratar de llegar a realizar correctamente una tarea, se trata de convertirse en la tarea misma.

«(...) pensar en alcanzar un estado de no atención consciente o de no-mente requiere un esfuerzo mental que (...) evidentemente, nos impide llegar al resultado deseado. Es lo mismo que cuando intentamos relajarnos diciéndonos: "¡Debo relajarme!"»[95].

John Little

«Con la preparación adecuada la mente fluirá libre y ordenará a nuestro cuerpo utilizar instintivamente la técnica más apropiada para cada situación»[121].

Marcos Ocaña Rizo

«Cuando no surge la idea de conflicto en el patrón mental, cuando uno se ha olvidado de la palabra *mente*, entonces ocurre que el estado de *no mente* fluye sin más. Cuando mi adversario se dilata, yo me contraigo; cuando él se contrae, yo me dilato. Cuando surge la oportunidad, *yo* no golpeo, *ello* golpea por sí mismo»[102].

Palabras de Lee, personaje de la película *Operación Dragón*

«La mente vacía se aplica a todas las actividades tales como el baile. Si el bailarín se plantea en lo más mínimo desplegar bien su arte, deja de ser un buen bailarín, ya que su mente se detiene con cada

paso que da. En todas las cosas es importante olvidarte de tu mente y convertirte en uno solo con la tarea que realizas»[122].

Daisetz Teitaro Suzuki

Al igual que cuando caminamos, cuando estamos en medio de un combate no nos detenemos mentalmente para buscar la mejor respuesta a cada diferente variable que pueda aparecer; más bien buscamos conformar una unidad con la acción, ser la propia acción, fluir –nunca mejor dicho– adaptándonos como el agua cuando la hacemos pasar constantemente de un recipiente a otro con forma diferente. El conflicto debe ser abordado desde dentro de sí mismo y por sí mismo. Una vez desatada la idea de conflicto, no se trata de racionalizar cómo debemos hacer cada cosa, ni tampoco de dejar la puerta abierta a la exterminación a manos de la agresividad descontrolada. Nuestro propósito debe ser el de fusionarnos con el todo que conforma dicha idea (la idea de conflicto), no ser una parte de ella sino ser ella misma (es decir, no dividir el conflicto en partes –persona agresora, persona agredida, tensión, miedo, ira...–, sino ser el conflicto mismo) y autoderrotarnos. Para conseguir esto, no nos enfrentamos al conflicto, no nos oponemos a él, no intentamos someterlo. Lo que hacemos es abrazarlo, envolverlo, fundirnos con este hasta que somos una unidad.

«La verdadera victoria, la victoria total, no consiste en destruir a vuestro adversario, sino en englobarlo»[70].

Nobuyoshi Tamura

«El guerrero se afana en alcanzar el punto en que pueda actuar como un relámpago (...), sin tener que pararse a pensar o razonar sobre cuáles son los mejores movimientos defensivos u ofensivos. (...) parece apropiado pensar que las artes marciales son una forma específica de flujo»[34].

Mihaly Csikszentmihalyi

4.2.2. Locus de control

Concepto desarrollado por Julian B. Rotter, el *locus de control* es un rasgo de la personalidad que marca el grado en que percibimos que nuestro devenir puede ser influido por nuestras propias acciones. En este sentido, el locus de control se puede definir como *interno* o *externo:* una persona con una orientación interna de su locus de control tenderá a valorar sus actos, esfuerzos y sacrificios personales como algo relevante a la hora de producirse determinados resultados en la realidad que le rodea. Una persona con orientación externa de su locus de control tendrá mayor tendencia a creer que sus acciones no están relacionadas con los hechos que le suceden y que estos son fruto de la casualidad o de circunstancias que se escapan a su control.

Pongamos el ejemplo de dos personas (una con locus de control de inclinación interna y la otra de inclinación externa) que están buscando empleo: la primera de ellas tenderá a revisar a diario las ofertas de empleo de todos los periódicos, diseñará su currículo en diferentes formatos para que este sea más específico de cara a cada diferente puesto de trabajo al que pretenda optar, realizará un estudio de los sectores que más se adaptan a su formación y experiencia –incluyendo un listado de las empresas, instituciones y organismos que trabajan en dichos sectores–, intentará depositar el currículo en persona en aquellos lugares que sea posible, acudirá con periodicidad a consultar en todas las empresas de trabajo temporal y en el Instituto Nacional de Empleo, etc. La segunda persona (con una inclinación más externa de su locus de control) tenderá a pensar que muchos de esos esfuerzos son inútiles porque, si aparece una oferta, el puesto será concedido en función del azar o de los gustos, preferencias y criterios personales de la persona encargada del proceso de selección –sobre los cuales creerá no tener ninguna posibilidad de influir–. Es evidente cuál de las dos personas maneja más posibilidades de encontrar un trabajo, pero si finalmente ambos demandantes

de empleo recibieran una llamada telefónica para acudir al mismo proceso selectivo final (misma empresa, mismo puesto de trabajo, solo una vacante), la persona caracterizada por un locus de control más interno prepararía concienzudamente su entrevista y las posibles pruebas a que pudieran someterla, mientras que aquella persona con un locus de control más externo tal vez pensase que su elección se debió a la casualidad y quizá se limitaría a desear con esperanza que el azar volviese a sonreírla de nuevo.

En las artes marciales, sin necesidad de entrenar específicamente la psicología, los progresos alcanzados en el desarrollo de otras cualidades redundan en beneficio de nuestro entrenamiento mental porque al sabernos más capaces debido al compromiso de nuestra práctica diaria, aprendemos a entender que los resultados obtenidos son fruto de un trabajo cuidado y bien planificado, inclinando la balanza de nuestro locus de control hacia lo interno, aumentando nuestra autoconfianza y autoconcepto.

Por eso, aunque no siempre se ofrece de manera explícita, el entrenamiento psicológico convive inseparablemente con el desarrollo físico y técnico.

Al cabo de un tiempo de práctica seria y dedicación al acondicionamiento físico, podemos comprobar visiblemente que somos más fuertes, más resistentes, más veloces, más flexibles, más ágiles y que poseemos más elasticidad, equilibrio y coordinación. Si hemos entrenado bien y mucho, los resultados –que acabarán siendo evidentes– serán fruto de nuestro esfuerzo. En la misma línea le ocurre a la perfección técnica: solo la repetición permanente y constante puede hacer que una técnica (o la concatenación de varias) alcance detallados niveles de exactitud y precisión. Verse progresar marca psicológicamente de forma positiva: un esfuerzo constante, exigente y prolongado en el tiempo da siempre sus frutos, eso lo sabe cualquier artista marcial con solo aplicar un mínimo de sensatez. Ello te hace más partícipe de tu destino, al saber que si luchas de verdad por algo tendrás muchísimas más posibilidades de conseguirlo que si dejas el futuro en manos de la inercia.

Aun así, un locus de control radical y desenfocadamente marcado hacia lo interno puede derivar en la distorsión cognitiva egocéntrica y egótica conocida, gracias a los psicólogos Aaron Temkin Beck y Albert Ellis, como *falacia de control interno* (la fantasiosa creencia todopoderosa que lleva a pensar que todo sucede por responsabilidad directa y exclusiva nuestra). En el extremo contrario, un locus de control con una extremadamente marcada tendencia a ser externo incapacita a la persona para comprender que sus éxitos y fracasos pueden depender en gran medida de sus actos y decisiones. Al considerar que son otros factores exteriores los que van a decidir nuestro destino, caeríamos en lo que se conoce como *falacia de control externo* (pensar que ninguno de los resultados que obtengamos de la vida depende de nuestra capacidad de dirigir nuestra voluntad y acciones), con lo que estaríamos haciendo una predicción negativa del futuro, es decir, profetizando algo nefasto y –a la vez– poniendo las bases para que ese algo se cumpla... habremos realizado una profecía autocumplida.

4.2.3. Profecía autocumplida

La *profecía autocumplida* es un concepto que ha formado parte de la esencia filosófica de muy longevas culturas, si bien la acuñación del término se atribuye a Robert King Merton (quien inicialmente se llamaba Meyer R. Schkolnick, pero en su juventud tomó la decisión de cambiar su nombre). La profecía autocumplida es simplemente una predicción, con la particular característica de encerrar en su propio enunciado la causa que desembocará finalmente en el cumplimiento de la misma.

Retomando el ejemplo anterior de las dos personas demandantes de empleo, el concepto de profecía autocumplida se da en el segundo demandante: al considerar que la obtención del empleo no depende de sus acciones sino de factores externos

sobre los cuales no puede influir, evitará vaciarse en el esfuerzo de prepararse al máximo de sus posibilidades para alcanzar el puesto, lo cual desembocará muy probablemente en su fracaso... la profecía realizada previamente (creer que la obtención del éxito no depende de lo que se haga) se acaba cumpliendo, porque en su enunciado viene implícita la renuncia a perseguir el objetivo deseado.

Imaginemos una persona a quien se trata permanentemente de convencer de que no posee especial habilidad natural para las actividades deportivo-motrices y a quien se desanima constantemente en sus iniciativas relacionadas con la actividad física, siéndole sugeridas otras actividades que aparentemente se le podrían dar mejor. Si esta persona se convence de su supuesta falta de capacidad para las tareas deportivas, tenderá a evitarlas en favor de otras completamente distintas, por lo que el tiempo se encargará de cumplir la profecía: esa persona acabará probablemente siendo mucho menos capaz de lo que su potencial realmente es-

condía... Al evitar emprender tareas relacionadas con lo motriz, la profecía se habrá convertido en real, ya que a causa de huir de ese tipo de acciones esa persona se corta la posibilidad de ser más habilidosa en ellas.

Sin embargo, utilizando este mismo caso, supongamos que la persona a la que su círculo trata de redirigir hacia actividades no relacionadas con lo motórico opta por asumir que, si bien tal vez tengan parte de razón las afirmaciones desalentadoras de terceras personas, es capaz de desarrollarse en ese campo y se convence a sí misma de que su esfuerzo y tesón pueden hacer que mejore en esas habilidades. Por ello, imaginemos que destina sus más altos grados de constancia hacia ese tipo de actividades, consciente de que los resultados a obtener guardan relación con el grado de compromiso de su dedicación (locus de control interno). Toda persona mejora con el aprendizaje: en este caso concreto, tal vez las opiniones de la gente externa motiven a la persona para que se rebele contra lo que otros le muestran como

una verdad irrefutable, o quizás la persona asuma que sus cualidades al respecto podrían ciertamente no ser muy destacables, por lo que entiende que debe esforzarse más duramente en su progreso y así lo hace.

Finalmente, su fuerza de voluntad y coraje para enfrentarse a la adversidad harán que llegue a ser mucho más capaz de lo que habría sido si hubiese cedido a la presión de la profecía inicial. El propio enunciado de la predicción encerraba la causa que motivó el deseo de cambio, de progresión, de rebelión. Pero ya no podemos hablar de *profecía autocumplida,* sino de *profecía autofrustrada* porque la persona ha conseguido truncar la negativa causa que encerraban los enunciados de partida y ha superado las expectativas que otras personas habían impuesto sobre ella. Casos de profecía autocumplida los encontramos diariamente en las cosas más cotidianas. Autofrustrar una profecía es más difícil y requiere del desarrollo de un poder personal especial. Quizá un ejemplo lo tengamos en la nadadora Mireia Belmonte: empezó en la natación siendo muy pequeña, con la esperanza de corregir cierto grado de escoliosis en su columna vertebral. El hecho de que además padeciera asma e hipersensibilidad al cloro (lo que empeora el asma) tal vez llevase a pensar a más de una persona que el agua no era el elemento más adecuado para ella. Sin embargo, pronto demostró que poseía aptitudes atléticas sobresalientes, lo que unido a la preparación mental correcta la llevó a superarse a sí misma hasta el punto de que a sus veintiún años ya había obtenido logros tales como dos melladas olímpicas (dos platas en Londres 2012), tres oros y una plata en el campeonato del mundo de Dubai 2010, siete metales en campeonatos de Europa (un oro y una plata en Debrecen 2012, cuatro oros en Szczecin 2011 y una plata en Turquía 2009) y varios campeonatos de España. Eso por no hablar de la valiosa lección que aporta cualquiera de los deportistas paralímpicos, quienes representan un modelo de superación y energía personal solo al alcance de los más grandes.

Por supuesto, la profecía autofrustrada es un concepto que debe valorarse en su justa medida. Tal vez es impensable pretender llegar a botar un balón y lanzar a canasta en suspensión como el mítico Michael Jordan, dominar el medio acuático al nivel de Gemma Mengual, devolver una pelota con la perfecta dosis de potencia y precisión de Rafael Nadal, adaptar la tabla a una ola con el equilibrio de Stephanie Gilmore, alcanzar las impactantes cotas de elasticidad y abrumadora movilidad articular que consigue Chloe Bruce o combinar ritmo, flexibilidad y fuerza con la plasticidad que caracteriza las coreografías de Carmen Valderas. Sin embargo, nadie puede negar que si se aplica intensamente en su desarrollo personal dentro de las disciplinas de estas leyendas, estará mucho más cerca de obtener el ciento por ciento de su propio potencial en las mismas, así como la comprensión profunda de esas modalidades puede alcanzar cotas muy altas, más altas incluso de lo que la percepción previa de las mismas y el autoconcepto inicial permitían asumir (jamás comprenderé los entresijos del universo como lo han llegado a hacer Stephen William Hawking o Albert Einstein, pero si la Astrofísica fuese mi pasión ¿por qué no gozar profundizando en el aprendizaje de la misma?; incluso aunque nunca tuviese suficiente talento como para poder llegar a hacer de ella mi profesión, ella podría hacer de mí alguien más grande).

«Un guerrero no pasa sus días intentando representar el papel que los otros escogieron para él»[26].

PAULO COELHO

4.2.4. Indefensión aprendida

Desarrollada por Martin Seligman, la teoría de la indefensión aprendida hace referencia a la resignación y el abandono en la idea de que un acontecimiento es insuperable, por lo que se asume que cualquier acción a realizar para afrontarlo es inútil.

La indefensión aprendida es fácilmente despertada tras un episodio en el que se ha sido víctima de agresión, pues esa es una experiencia violenta, traumática y es lógico que la rapidez e intensidad de la situación envuelvan a la persona agredida en un estado de bloqueo, desorientación e impotencia. Después de vivir algo así, es necesario recibir atención psicológica especializada, pues es muy probable que aparezca estrés postraumático. Este puede manifestarse de muchas formas y durante mucho tiempo si no se trata adecuadamente. Tal vez se produzcan incómodas sensaciones de revivir el episodio, sobre todo cuando nuestro cerebro relaciona cualquier cosa del entorno con dicha situación. Eso suele conducir a evitar todo aquello que pueda ser relacionado directa o indirectamente con esa vivencia (sucumbir a la vergüenza y no acudir al lugar donde ocurrió, no acercarse a las personas que vieron el suceso o pudieran tener conocimiento de los hechos, no hablar jamás de ello, etc.), quizá se presenten trastornos del sueño, susceptibilidad e irritabilidad, etc.

El entrenamiento en artes marciales entraña una estrecha relación con el conflicto violento. Por eso, en el desarrollo de cualquier artista marcial están presentes el dolor y el sufrimiento físicos, el desgaste mental, el estrés, la victoria pero también la derrota, así como la vinculación emocional a todos estos conceptos. La reflexión habitual acerca de los mismos, así como el enfoque de realismo adecuado en nuestra práctica, concede cierto grado de comprensión y asimilación de las potenciales situaciones traumáticas antes de que estas sucedan. Por eso, cuando llegue ese momento, el afrontamiento del mismo llevará incluida la variable de la potencial capacidad de respuesta de la víctima, que contará con una serie de recursos, es decir, habrá aumentado sus posibilidades de reaccionar adecuadamente.

Aunque eso no implica ni mucho menos que se pueda escapar indemne con facilidad, toda persona iniciada en el mundo de la defensa personal cuenta con herramientas suficientes como para

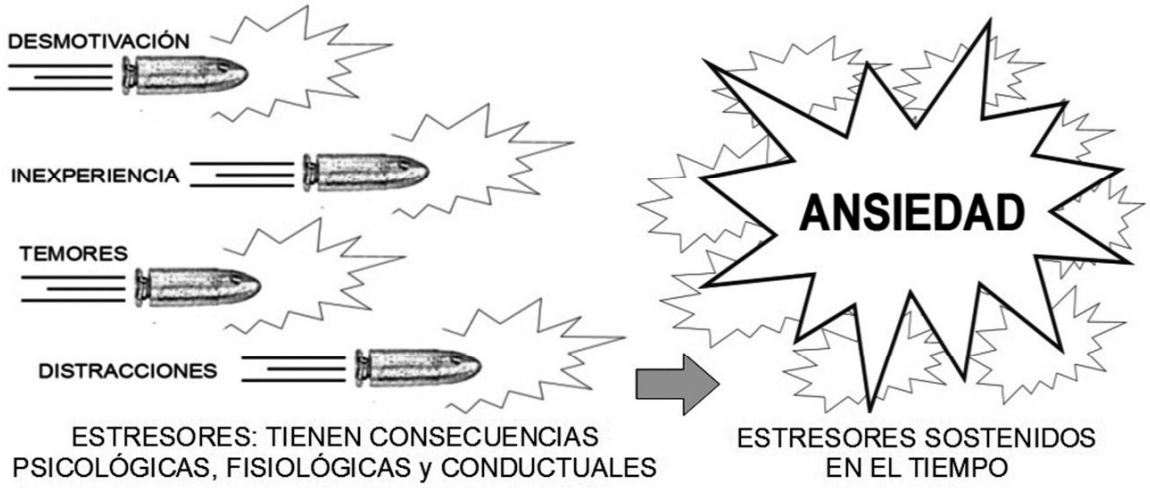
comprender que la resolución no exitosa del conflicto es fruto de muchas circunstancias. Conocerlas nos permite reflexionar sobre ellas y analizarlas, lo que nos acercará a su comprensión y ello a su afrontamiento. Trasladar esas situaciones y episodios desagradables al entrenamiento diario ayudará a optimizar su manejo y a superar las secuelas que, de otra forma, podrían cronificarse hasta el punto de llevar a la persona al convencimiento de su propia incapacidad para enfrentarse a las situaciones traumáticas similares o parecidas a episodios desagradables vividos que puedan volver a surgir, lo que derivará en elevados grados de ansiedad.

4.3. Implicaciones psicoemocionales de la defensa personal

4.3.1. Ansiedad: el desgaste emocional

La ansiedad es una emoción que acompaña a la percepción de algo que consideramos amenazante. Es lógico que un hecho puntual susceptible de convertirse en peligroso cause cierta ansiedad momentánea y circunstancial. Sin embargo, es posible que esta emoción alcance a convertirse en crónica. La permanente preocupación excesiva (ante el posible fracaso, la presión del éxito potencial, los riesgos a correr, etc.) es el mayor obstáculo para poder fluir adecuadamente en una situación: provoca estados de ansiedad que podrían llegar a convertirse en crónicos (permanentes, continuos), incluso aunque el entorno no provea de elementos estresores o amenazantes suficientes. La subjetividad de la persona puede acabar creando y realimentando ininterrumpidamente un bucle cada vez más difícil de romper, porque este se va llenando de negativas circunstancias fisiológicas (nerviosismo, temblores, migrañas, etc.), psicológicas (preocupaciones, sensación de angustia, pérdidas de memoria, fobias, etc.)

e inclusive conductuales (mirar por la mirilla de la puerta cada cinco minutos, etc.). Para superar elevados y mantenidos niveles de ansiedad existen diferentes herramientas: a muchas personas les resulta muy útil practicar como terapia actividades en las que puedan alcanzar mayores grados de relajación (como el tai chi, el chi kung –qi gong–, el yoga o la meditación). Algunas personas recurren a tratamientos médicos con fármacos antidepresivos o ansiolíticos, aunque ello por sí solo no incida en el origen del problema sino solo en la sintomatología más externa, así como ninguna ingesta de medicación es inocua. También hay quien prefiere optar por terapias psicológicas explícitas (como terapias de grupo, terapias de modificación de conducta, *coaching,* etc.), las cuales pretenden alcanzar la raíz del problema y capacitar gradualmente para el afrontamiento de situaciones que potencian la aparición y crecimiento de la ansiedad.



Es necesario combatir la ansiedad en el día a día. Podemos conseguirlo con una nutrición sana, la práctica regular de actividad física moderada y la participación en actividades y aficiones puramente lúdicas, preferiblemente en grupo. De lo contrario, la tensión que se acumula cuando se mantienen elevados niveles de ansiedad prolongadamente en el tiempo es susceptible de derivar en episodios conocidos como *ataques de ansiedad,* fácilmente contagiables sobre quienes los observan y caracterizados por síntomas psicológicos (como la percepción de estar cerca de

sufrir un colapso que lleve a la muerte o de estar enloqueciendo, lo que desemboca en una cruda sensación de impotencia) y por síntomas fisiológicos (como el aumento del ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria). Para quien padece un episodio de este tipo, la sensación de ahogo tiende a agudizarse con el paso de los minutos. Es una respuesta lógica, puesto que al aumentar la velocidad en el ciclo respiratorio, la respiración se hace cada vez más superficial y las cantidades de oxígeno introducidas en el organismo son bajas. Este detecta que la oxigenación general de tejidos puede llegar a ser insuficiente y provoca una sobreactivación del sistema circulatorio haciendo que el corazón dinamice su ritmo de trabajo con el objetivo de bombear más sangre y así poder hacer llegar más oxígeno a las células. Esto se convierte en un ciclo sin salida y puede llevar a la persona a un desmayo. Por eso, para combatir la aparición de un ataque de ansiedad, cuando este da muestras de aparecer, es necesario concentrarse en recuperar ciclos rítmicos adecuados de respiración y recurrir a autoinstrucciones positivas. La ansiedad es un proceso cuya responsabilidad recae principalmente en un área del encéfalo que recibe el nombre de amígdala cerebral, de la cual aún se está estudiando su funcionamiento y relevancia dentro del sistema nervioso central. Por el momento, recientes investigaciones apuntan a que parte de las neuronas que pueblan esta área se trasladan allí provenientes de otras zonas del cerebro, de acuerdo a los estudios realizados por personal investigador del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) –a través del Instituto Cajal–, en colaboración con el Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) –a través de su Instituto de Genética y Biofísica–, la Scuola Europea di Medicina Molecolare (SEMM) y el centro de investigación CEINGE-Biotecnologie Avanzate. En sus hallazgos, estos equipos científicos concluyen que «neurons usually migrate and differentiate in one particular encephalic vesicle. We identified a (...) population of diencephalic neurons that colonized the telencephalic amygdaloid complex, migrating along a tangential route that

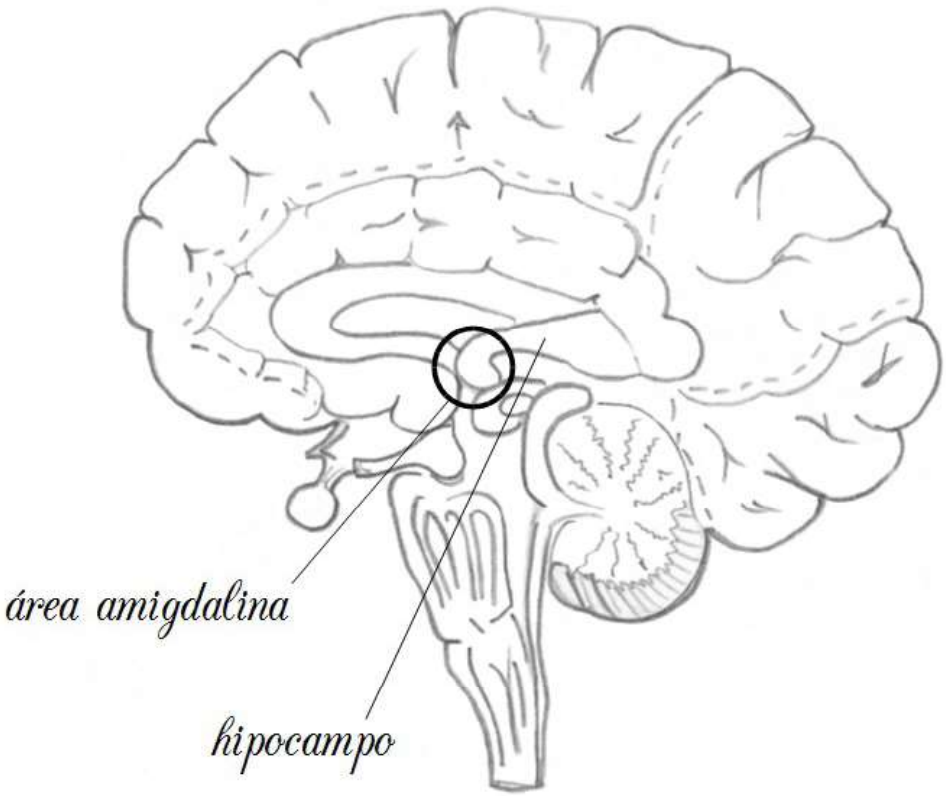
crosses a boundary between developing brain vesicles»[61] («Las neuronas por lo general migran y se diferencian en una vesícula encefálica particular. Hemos identificado una (...) población de neuronas diencefálicas que colonizaron el complejo telencefálico amigdalino, migrando a lo largo de una ruta tangencial que cruza una frontera entre las vesículas cerebrales en desarrollo» [Traducción de M.ª Sonia García García]).

4.3.2. Miedo: la emergencia emocional

Junto al hipocampo –la parte del encéfalo donde se fijan los recuerdos– se ubica la estructura denominada *amígdala cerebral* de la que se habló en el anterior apartado. La amígdala cerebral es la encargada de regular una posible respuesta de lucha o huida ante una amenaza. Es decir, reconoce nuestros miedos aprendidos y emite una orden de activación inmediata, ya sea de afrontamiento o de evitación. El miedo es básicamente una respuesta adaptativa a una situación que percibimos como peligrosa. La reacción ante ello es casi automática, por eso puede no ser lo precisa que debiera e incluso podría estar lejos de la reacción que hubiese sido necesaria en una determinada situación, puesto que empuja a actuar antes de poder evaluar e interpretar adecuadamente todas las variables implicadas en ella. Es decir, gracias a la amígdala cerebral el ser humano posee un sistema de emergencia diferente a otros canales más racionales que habitualmente utilizamos para el procesamiento cerebral de la información. Este sistema es mucho más rápido, pero también mucho menos refinado que las vías comúnmente utilizadas para interpretar reflexivamente la realidad. Esta es la vía que primitivamente hemos usado en los albores de nuestra evolución: cuando la especie humana no ocupaba la cúspide en la cadena alimenticia, vivía en circunstancias de permanente alerta, ya que compartía existencia con depredadores mucho mayores en tamaño. En tales tiempos,

respuestas inmediatas que nos permitieran poner pies en polvorosa (evitación, huida) o disparasen nuestro torrente hormonal de activación (noradrenalina, etc.) eran cotidianas y son una de las razones por las que ahora estamos aquí, por las que nuestra especie sobrevivió y pudo evolucionar hasta lo que hoy somos.

Sin embargo, la inmensa mayoría de las problemáticas amenazantes actuales no son como las de nuestros orígenes como especie. Durante miles de años nuestro cerebro se fue desarrollando, volviéndose más complejo, perfeccionándose hasta ser capaz de conseguir una destacada ca pacidad de interpretar lo que lo rodea y de emitir elaboradas respuestas no viscerales de resolución de conflictos. Gracias a eso, el ser humano logró alcanzar la madurez suficiente para gestionar su propio mundo emocional y dejar así de ser esclavo de sus arrebatos pasionales.



Cuando algo nos asusta súbitamente, el organismo se pone a trabajar y acelera el corazón para llevar más sangre a la musculatura esquelética grande (irrigando lo justo hacia otras zonas de menor relevancia, de ahí que pueda palidecer nuestro rostro)

y detiene momentáneamente el ciclo respiratorio con el objeto de percibir con más atención (probablemente tras hacernos dar una repentina y profunda inspiración, para tener una pequeña reserva de aire de emergencia), incluso tal vez las extremidades tiemblen por el exceso de adrenalina (ya que se derraman súbitamente en nuestro torrente sanguíneo las hormonas necesarias para hacer frente a una posible acción extrema e inmediata). Después de los primeros momentos, nuestro cerebro tardará un poco en revisar sus archivos y relacionarlos con la situación que nos asustó. Lo hará porque su intención es cotejar los estímulos externos con todo aquello que en el pasado haya registrado al respecto de los mismos. Así podrá darnos diversas respuestas en forma de hipótesis. Con esas respuestas posibles, podemos aplicar la lógica a nuestra sensación de miedo y tal vez esta desaparezca o, quizá, al menos, podamos saber a qué nos enfrentamos. Si finalmente consideramos la amenaza como real, es probable que seamos atacados por el estrés y este se manifestará de forma peritraumática (es decir, nos azotará un estrés agudo simultáneo a la acción en la que gestionamos la actividad estresora), apareciendo respuestas tan entorpecedoras y poco adaptativas como la visión de túnel o la exclusión auditiva (ambas son consecuencias sensoriales que deterioran circunstancial y momentáneamente nuestra capacidad de percibir estímulos visuales y sonoros respectivamente, ya que nuestro cerebro filtra y deja de atender a aquello que considera menos importante para nuestra seguridad inmediata). Sin embargo, es posible controlar esta sensación si somos capaces de realizar correctamente un par de pautas:

manejar nuestra respiración: si sentimos que la situación nos desborda, la respiración se disparará y se volverá menos profunda, con los inconvenientes que ello conlleva (tejidos menos oxigenados y aceleración automática del corazón para transportar más oxígeno a través de los glóbulos rojos presentes en sangre); por eso es importante hacernos conscientes y dueños del pro-

ceso respiratorio, haciendo hincapié en ralentizarlo –alargando especialmente la espiración– y evitando así caer en la hiperventilación;

bloquear los pensamientos negativos: cuando nos encontramos en una situación peliaguda, en nuestra mente empiezan a crearse mensajes desalentadores, catastrofistas. Aparecen de forma espontánea y tienen su origen en miedos aprendidos, por lo que nuestra subjetividad les otorga apariencia de verosimilitud. Hemos de ser capaces de detectarlos y crear inmediatamente una barrera de mensajes cargados de positivismo lógico, darnos autoinstrucciones que nos animen a enfrentarnos a lo desagradable, que nos recuerden qué debemos hacer en cada momento, como si una parte de nuestra mente (libre de temor) nos estuviera guiando cual docente, paso a paso, indicándonos todo aquello que ya sabemos pero nos cuesta extraer de nuestro interior debido a la tensión.

Si no hubiera posibilidades de controlar esas sensaciones en medio de un conflicto, ni tendría sentido el entrenamiento mental dentro de la defensa personal ni ninguna persona que forme parte del mundo de las emergencias podría resolver su trabajo de forma efectiva (en lugar de socorrer, ayudar o proteger a la gente, ante determinadas amenazas sufrirían irremediablemente ataques de pánico, los cuales los llevarían o bien a huir descontrolada y desordenadamente presa del pavor, o bien a sufrir una especie de parálisis bloqueadora llamada *shock emocional*). Por suerte, en las fuerzas armadas, los cuerpos policiales, los servicios de extinción de incendios, los servicios de emergencias sanitarias, los equipos de protección civil, etc., encontramos diariamente ejemplos que demuestran que es posible enfrentarse al miedo.

«Otra estructura encefálica, el cerebelo, pugna también por modular la expresión del miedo. Por esta razón, quienes se han formado en los cuerpos especiales de la Armada o como marines

reaccionan al miedo de una manera diferente que alguien que ha crecido en un ambiente resguardado como una planta crece en una maceta»[35].

Antonio Damasio

En el aprendizaje de la defensa personal, al igual que en la formación de los diferentes servicios de emergencias, el entrenamiento debe estar orientado a la situación conflictiva potencialmente encontrable. Una de las prácticas más utilizadas para afinar las cualidades que son más necesarias es la simulación de escenarios cercanos a la realidad (es lo que se conoce como *role playing*, *[juego de roles]*), donde las personas participantes asumen y representan diferentes papeles (como si se tratase de una obra de teatro con guión abierto). Este es el laboratorio donde puede ponerse en práctica lo que hemos aprendido y no tiene más límites que la imaginación. Podemos utilizar los contextos que queramos (una cocina, un salón, un pasillo, un jardín, un vehículo...) y los elementos desestabilizadores que se nos ocurran (maquillaje para imitar heridas, agresión grupal, desventajas de diferente tipo como, por ejemplo, llevar un brazo en cabestrillo simulando una lesión incapacitante, etc.). El miedo es necesario: tan relacionada está la estructura denominada *amígdala cerebral* con la percepción y experimentación del miedo, que se han referido casos de personas cuya amígdala ha resultado dañada derivando ese hecho en la pérdida de la capacidad de sentir dicha emoción, así como de reconocer e interpretar expresiones de temor. No saber identificar el temor en los demás nos coloca en una clara desventaja emocional en nuestras relaciones interpersonales, pero la lacra intrapersonal que supone no ser capaz de sentir el miedo nos puede conducir a situaciones extremadamente temerarias y a gestionar estas de modo inadecuado. Tal y como lo expresa Alain Sailly, «el miedo es natural y bueno para aprender a sentir. Con el tiempo debes saber qué cosas son las que te hacen sentir miedo y debes aprender a controlar las situaciones tanto para defenderte como para defender a los demás»[163].

«El guerrero de la luz lo sabe: todo el mundo tiene miedo de todo el mundo. Este miedo generalmente se manifiesta de dos maneras: a través de la agresividad o a través de la sumisión. Son aspectos del mismo problema»[26].

PAULO COELHO

Al igual que el dolor es algo imprescindible (si toco una olla hirviendo, mis terminaciones nerviosas me dirán de inmediato que está quemando y mi mano se apartará casi automáticamente), el miedo nos recuerda que no somos invulnerables. No se trata de no sentir miedo, sino de aprender a gestionarlo. Cuando hablamos de un dominio profundo de aquello que subyace en el alma de las artes marciales, ser capaz de derrotar a otras personas será siempre consecuencia de haber alcanzado previamente la capacidad de vencernos internamente (nuestros propios temores, inseguridades, debilidades y bajezas) y no al revés.

4.3.3. Ira: la explosión emocional

También la amígdala cerebral es la principal protagonista en los aspectos relacionados con conceptos como la impulsividad y el enfado, la ira o la agresividad, conceptos intrínsecos a las especies animales, no siendo el ser humano una excepción. De hecho, desde el punto de vista socioantropológico, la agresividad se encuentra presente en todas las sociedades, épocas y culturas, siendo el umbral de aceptación y permisividad hacia la misma muy relativo y cambiante a lo largo de la historia. En muchas ocasiones, la agresividad es algo que puede relacionarse más con el coraje, pundonor y constancia que con aspectos cercanos a la violencia: manifiesta agresividad cualquier tenista que trata de devolver una pelota difícil o realizar un saque con el máximo de potencia y precisión para conseguir un *ace* (punto directo de saque). También la persona que corre una maratón y lucha al

máximo por continuar aunque siente que le fallan las fuerzas a falta de varios kilómetros para el final. Igualmente, quien simultanea un empleo a jornada partida durante el día con cursos de formación por la tarde-noche y tiene el coraje de trabajar y estudiar a diario. Del mismo modo, quien prepara una oposición y madruga cada mañana para estudiar hasta el anochecer día tras día, etc.

La agresividad bien entendida es una cualidad muy necesaria y aprovechable. Sin suficiente agresividad correctamente enfocada no podemos defendernos, y mucho menos proteger a otra persona. La defensa personal bebe irremediablemente de la agresividad. Cuando no ha sido posible una resolución no violenta del conflicto físico, la contundencia fundamentada en la sorpresa es el objetivo. A este respecto, cuando tratamos de reducir a una persona o protegernos de su agresión violenta, es posible la idea de derrotarla sin causarle daños permanentes o irreparables (al menos graves), pero es casi imposible hacerlo sin hacerle daño (eso es prácticamente utópico). A menudo usamos el término *agresividad* como sinónimo del de *ira,* aunque eso es incorrecto.

La ira es una conducta agresiva, pero en el sentido de *enfado muy violento*[188], definida más en detalle como una «pasión del alma que causa indignación y enojo (...) repetición de actos de saña, encono o venganza»[186]. En el momento en el que se produce, otorga a corto plazo sensaciones muy adictivas de placer, satisfacción inmediata, ilusión de poder y dominio. Eso es debido al rápido e intenso derroche de hormonación. La amígdala interpreta de forma pasional la realidad y nos dirige desde la ceguera hacia lo irracional, interceptando vías cerebrales más maduras. Normalmente a largo plazo suelen aparecer sentimientos de culpa en aquellas personas suficientemente empáticas que han sufrido una falta de autocontrol puntual. Eso sucede cuando las estructuras cerebrales han podido digerir más lentamente la situación y han logrado reinterpretar lo ocurrido a partir de una escala más responsable de lectura contextual. Morihei Ueshiba insistía en que «ganar significa vencer a la mente en discordia que hay dentro de ti»[171].

«Un guerrero debe saber que su única posibilidad (...) es estar del lado de la luz; el precio a pagar en el lado oscuro es inaceptable, pues supone la abdicación y pérdida de toda opción de libertad y crecimiento, a cambio de poder inmediato o satisfacción inminente»[169].

Alfredo Tucci

«Un buen guerrero no se deja llevar de la ira, quien sabe vencer a su enemigo no entabla con él combate»[190].

Lao Zi

Esta emoción puede manifestarse de muy variadas formas:

si analizamos el aspecto fisiológico: la ira puede caracterizarse por cambios internos tales como la elevación de la tasa cardíaca, el aumento de la frecuencia respiratoria, una mayor vasculariza-

ción para irrigar más abundantemente la musculatura esquelética, la elevación repentina de determinadas tasas hormonales y neurotransmisoras (que pueden, por ejemplo, llegar a atenuar los receptores sensitivos de dolor físico);

si tomamos en cuenta el aspecto cognitivo: la ira podría convertirse en un torbellino de pensamientos negativos en torno a algo o alguien, provocando ideas destructivas o autodestructivas (como deseos de causar daños a otras personas o a sí mismo, elucubraciones mentales paranoides, susceptibilidades emocionales desenfocadas y explosivas, etc.);

si observamos el aspecto conductual: la ira puede dar lugar a acciones y reacciones bruscas o amenazantes, con mayor o menor carga de violencia física (empujones, etc.; incluso intentos de autolisis) o psicológica (amenazas verbales o gestuales, etc.). Algunos delatores de una conducta agresiva potencialmente peligrosa de convertirse en violenta pueden ser visualmente detectados: apretar fuertemente los puños o la mandíbula, soplar acelerada y airadamente con la boca semicerrada, fruncir el entrecejo, arrugar la nariz, inclinar la cabeza hacia adelante fijando la vista en algo o alguien, etc. Ser capaz de percibir estos estímulos (mensajes) en otras personas y en nosotros mismos es una habilidad que quien se inicie en las artes marciales y la defensa personal debe desarrollar. Detectar esas señales no verbales en alguien es una manera de *leer* la mente de quien tenemos enfrente, de percibir sus emociones, de predecir una posible acción airada por su parte y ganar la posibilidad de anticiparnos, de ir un movimiento por delante.

Detectar esos cambios en nuestro propio ser es una forma de comunicarnos con nuestro interior y el primer paso hacia la posibilidad de autocontrol.

«El impulso es el vehículo de la emoción, y (...) la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse

en la acción. Podríamos decir que quienes se hallan a merced de sus impulsos –quienes carecen de autocontrol– adolecen de una deficiencia moral porque la capacidad de controlar los impulsos constituye el fundamento mismo de la voluntad y del carácter»[67].

DANIEL GOLEMAN

La ira despierta nuestra parte animal más oscura y salvaje, llevándonos a dos caminos posibles: que nos precipitemos hacia acciones violentas por motivos ridículos o que en un altercado perdamos el control de la situación. Si en una situación comprometida –en la que debemos protegernos o proteger a quienes nos rodean– dejamos que la ira nos envuelva, no podremos fluir adecuadamente, no tendremos el dominio de la situación, sino que será nuestra carga hormonal la que nos controlará y nos llenará de fallos de precisión en nuestras percepciones sensoriales, decisiones mentales y ejecuciones técnicas. Benny Urquídez decía que «el secreto de un artista marcial está en controlar su furia»[52].

El dominio de este concepto es el indicio definitivo que prueba pertenecer a un plano superior dentro del tema que nos compete, que prueba el autodominio. En condiciones normales, el resultado de una pelea puede ser definido en mayor medida por el estado mental que por las condiciones físicas o las habilidades técnicas. Es necesario ser lo bastante competente y hábil físicamente, pero solo si lo somos también emocionalmente podremos usar como y cuando sea preciso la capacidad adaptativa y de supervivencia al máximo de nuestras posibilidades personales. En la reacción ante una circunstancia inevitable, inmediata y eventual de peligro (por ejemplo, una agresión), una respuesta rápida es necesaria. Nos la otorga la amígdala, que descarta una vía cerebral más lenta de interpretación que –si bien seguro sería una lectura más certera– nos robaría la posibilidad de responder tan rápido como fuera preciso. Pero esta es un arma de doble filo, ya que la amígdala también sería responsable de la

sobrecarga emocional que, en lugar de hacernos reaccionar rápidamente, podría paralizarnos de terror impidiéndonos actuar.

Quien se adentra con seriedad y sentido de la profundidad en los aprendizajes de la defensa personal suele ser una persona pacífica. Es más, cuanto mayor sea su nivel de compromiso probablemente más pacífico sea su carácter cotidiano. Quien se ha iniciado sabe que sobre sus hombros recae una gran responsabilidad:

- si en una situación extrema de alto riesgo no hemos conseguido evitar el enfrentamiento físico, pero una vez que este llega nos mostramos salvajes, sin control, sin medida, mostrando una cruel y exagerada desproporción respecto al ataque, nos habremos denigrado como artistas marciales y como personas. Eso significaría que mantenemos una relación de esclavitud respecto de nuestras pasiones, de nuestra ira;
- si por otro lado, y en el mismo caso, conseguimos que no se produzca un altercado físico, habremos conseguido una gran victoria como artistas marciales, como personas. Pero... ¿y si no lo conseguimos?, ¿y si todo va tan rápido que nos encontramos en medio de un torbellino de repente?, ¿acaso no tendremos la determinación y el valor necesarios para buscar huecos, aprovecharlos contundentemente y huir o ganar tiempo y así cubrir las espaldas de quienes nos acompañan? Pretender rehusar la aplicación de una respuesta intensamente abrasiva, cuando la situación lo requiere de forma irremediable, significaría tenerle miedo a nuestros propios niveles de agresividad necesaria.

Para llegar a ser capaz de sujetar espontáneamente la respuesta físico-emocional a una agresión, hay que haber entrenado duramente antes dicho proceso de calibración. Esa espontaneidad aparece gracias a un largo trabajo y aprendizaje. Nuestra labor es aprender entrenando o entrenar aprendiendo. Hemos de conseguir canalizar y usar la agresividad cuando y como sea necesario. Un primer objetivo es emprender un viaje en busca de nuestra agresividad y una vez encontrada hemos de

educarla para que deje de ser un fin en sí misma (ira) y sea un mero medio orientado hacia el objetivo de repeler una agresión.

«Vigila tus pensamientos;
se convierten en palabras.
Vigila tus palabras;
se convierten en acciones.
Vigila tus acciones;
se convierten en hábitos.
Vigila tus hábitos;
se convierten en carácter.
Vigila tu carácter; se convierte en tu destino»[14].

Frank Outlaw

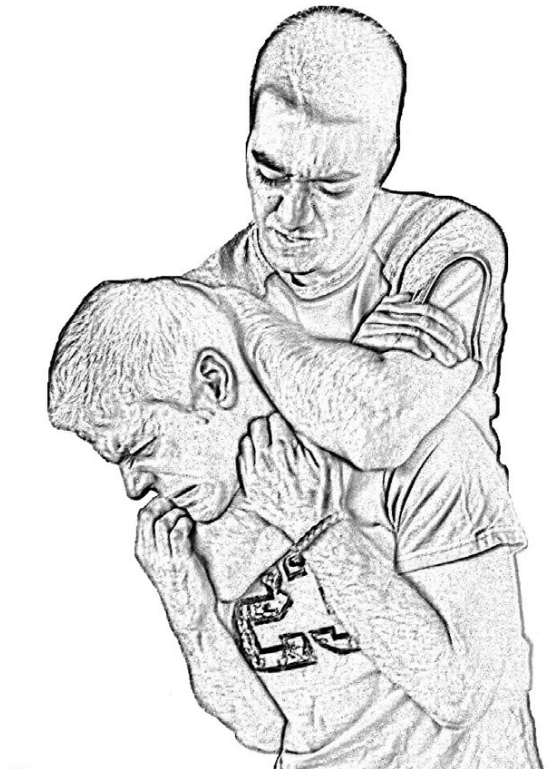
Hay quien considera que todo condicionamiento u orientación externos coartan la libertad personal de acción. Pero pensemos un momento en el aprendizaje y desarrollo motor: imaginemos con un balón de fútbol a alguien que desconoce totalmente la técnica balompédica. ¿Qué puede hacer esa persona con el balón futbolísticamente hablando? Nada realmente efectivo. Pero supongamos que tiene suficientes cualidades y que, durante un tiempo, se le orienta básicamente para que descubra algunos aspectos técnicos y tácticos elementales (conducción del balón, pase corto, pase largo, protección del esférico, etc.). Lo que habremos hecho será haberle dotado de herramientas para su propio crecimiento balompédico personal. Entonces, ¿cuándo era más libre? ¿Antes, que solo sabía realizar movimientos descoordinados y faltos de sentido y efectividad, o por el contrario ahora, que puede elegir entre diversas y diferentes posibilidades y evolucionar creando maneras propias de conducir, proteger, pasar, etc.? La respuesta es obvia.

No se trata de acumular una elevada serie de respuestas adquiridas que anulen nuestra respuesta natural. Se trata de encon-

trar y conocer cómo es nuestra respuesta natural y educarla para que, en el momento preciso, los movimientos fluyan libres y flexibles para adaptarse a cada situación particular.

«Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo»[67].

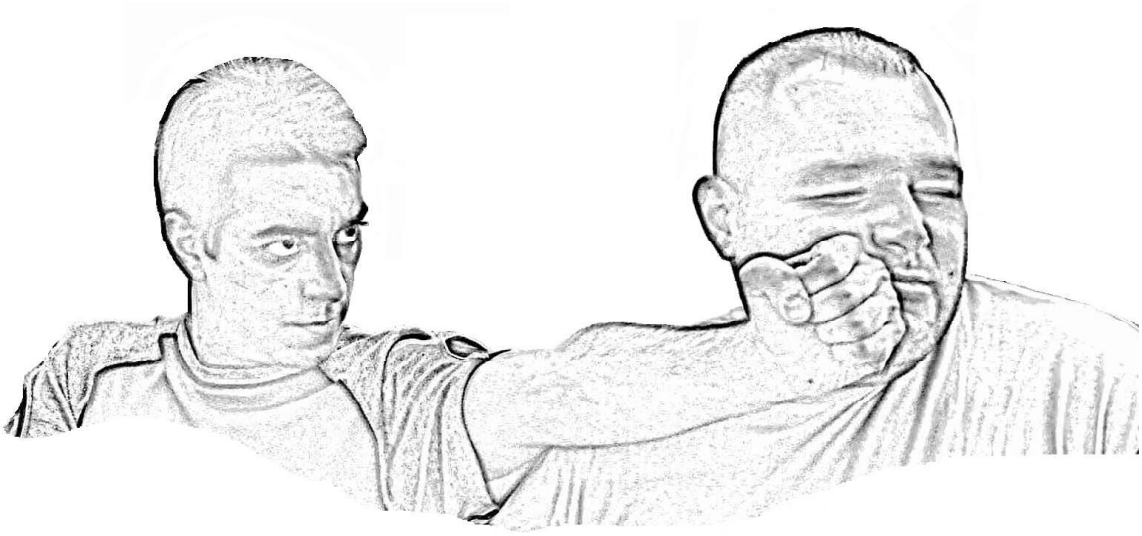
ARISTÓTELES



4.4. Psicosociología de la agresión

La jurisprudencia recoge definiciones del concepto de agresión tales como «toda creación de un riesgo inminente para los bienes jurídicos legítimamente defendibles», aportada por la STS 8327/2007[185] y ampliada en la STS 7703/2011[185], que añade que «la agresión ha de ser un ataque, conducta o acción actual, inminente, real, directo, inmotivado e injusto». Esta misma sentencia también refleja definiciones del concepto de *agresión ilegítima,* entendiendo esta como «toda actitud de la que pueda racionalmente deducirse que pueda crear un riesgo inminente para los bienes jurídicos defendibles y que haga precisa una reacción adecuada que mantenga la integridad de dichos bienes».

En todas las sociedades y comunidades de la historia ha existido la violencia. Las diferencias culturales y el momento histórico en que esta ocurra (así como la forma e intensidad en que se manifieste) harán que se interprete y juzgue de diferente forma. Aunque existen muchos tipos de violencia según su expresión (verbal, psicológica, etc.), la más visible y fácilmente reconocible como tal es la manifestada por medio de la agresión física, siendo las siguientes algunas de las más habituales caras con las que puede ser clasificada:



agresión física violenta de carácter funcional: como en el caso de la utilizada –por ejemplo– en los robos con violencia o intimidación sobre las personas, regulados en el Código Penal español (Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre), en su título XIII («Delitos contra el patrimonio y contra el orden socioeconómico»), capítulo II («De los robos»), donde se recoge que «son reos del delito de robo los que, con ánimo de lucro, se apoderaren de las cosas muebles ajenas empleando (...) violencia o intimidación en las personas»[93] (artículo 237), además de reflejarse que «el culpable de robo con violencia o intimidación en las personas será castigado (...), sin perjuicio de la [pena] que pudiera corresponder a los actos de violencia física que realizase»[93] (artículo 242.1), así como califica de

hecho agravado cuando «el delincuente hiciere uso de armas u otros medios igualmente peligrosos, sea al cometer el delito o para proteger la huida, y cuando atacare a los que acudiesen en auxilio de la víctima o a los que le persiguieren»[93] (artículo 242.3). Dentro de las agresiones físicas de carácter funcional podríamos incluir como subtipo las agresiones físicas con carácter de autoconservación. Estas configuran una respuesta ante una situación de ataque, en el sentido en que la defensa frente a la agresión dirigida hacia nuestra integridad es interpretada por nuestro cerebro como necesaria. Todas las especies animales manifiestan ese espíritu de conservación (básicamente expresable en la dualidad *lucha o huida*), esa inclinación intensa a la supervivencia y autodefensa en situaciones de amenazante peligro que nos provoca un grado suficiente de miedo como para reaccionar con virulencia. Francisco Javier Hernández Pérez afirma que ese miedo «es en realidad un milagro de la evolución que está plenamente enfocado hacia la supervivencia del individuo más débil»[74] y es que el miedo puede paralizarnos, pero también hacernos más prudentes e incluso otorgarnos un alto grado de determinación puntual de cara a una huida o un afrontamiento de según qué situación;

agresión física violenta de carácter sádico-recreativo: la violencia puede ser utilizada como forma de expresión de la necesidad de experimentar dominio o poder, respondiendo esto generalmente a personas internamente inseguras o cuya personalidad no se encuentra firmemente forjada y precisan mostrar su capacidad de ejercer fuerza, de protagonizar roles que generen temor (o cierta idea de respeto) o simplemente necesitan la aprobación de su círculo (o haciendo cosas de este tipo evitan convertirse en el objetivo de quienes también lo hacen). Uno de los ejemplos lo encontramos en el fenómeno denominado *acoso escolar* (popularizado por la expresión en inglés *bullying*), que más allá de

estar constituido por amenazas, aislamiento forzado y diversos tipos de violencia psicológica, también incluye en sus manifestaciones habituales la violencia física. En otra línea, también se han encontrado comportamientos de depredación en grupos de personas que en su tiempo de ocio disfrutan buscando otros grupos o pandillas diferentes con el fin de provocar un conflicto que justifique el hecho de dirigir conductas físicas de ataque sobre individuos rivales. Este tipo de actividad cobra vigencia y relevancia si viene acompañada de ciertos aspectos favorecedores de comportamientos más acelerados e intensos, como es el caso del consumo de determinadas sustancias psicoactivas estimulantes (tales como la cocaína o las anfetaminas, drogas que disparan la irritabilidad y el ritmo cardíaco, así como pueden potenciar capacidades físicas como la fuerza o la velocidad), por no hablar de los psicoactivos perturbadores como las drogas de síntesis (tales como la MDMA –mayormente conocida como *éxtasis*–, la MDEA, la MBDB, la DOM, la DOB, etc.) o el LSD (que puede desatar sensaciones extremas de pánico e impredecibles respuestas conductuales a este). El consumo de sustancias estupefacientes está asociado a potenciales crisis psicóticas temporales, pero también puede provocar un trastorno psicótico crónico (las alteraciones psicóticas se caracterizan por una percepción distorsionada de la realidad –se cree percibir cosas que realmente no existen–, incluso de forma delirante, con desvaríos que modifican fantasiosamente una situación que se esté viviendo);

agresión física violenta de carácter catártico: entendida la catarsis como la «eliminación de recuerdos que perturban la conciencia o el equilibrio nervioso»[186], la agresión física aparece a menudo como elemento espontáneo de explosión liberadora de angustia. El frenético ritmo de la sociedad de consumo, donde las personas son valoradas por lo que tienen o pueden conseguir y no por lo que son interiormente, nos conduce a una transformación de las escalas de valores más centrada en un locus de control externo, a la espera de que el mundo exterior nos regale algo que creemos merecer. Ese descorazonador horizonte, el cual implica sucumbir a la infelicidad si no somos capaces de comprar ese supuesto bienestar, es susceptible de producir estados de frustración permanentes (crónicos, es decir, en forma de ansiedad) que

pueden expresarse por medio de algún tipo de agresión física sobre otras personas no necesariamente causantes del núcleo de ideas frustrantes (incluso pueden aparecer también conductas autoagresivas). Determinadas empresas de ocio empiezan a fijarse en la sensación de liberación que para algunas personas produce desatar bruscamente su tensión en forma de conducta agresiva y planifican actividades donde quien asiste puede destrozar a golpes (con utensilios tales como un bate o un martillo) objetos viejos y de desguace (como coches, lavadoras, televisores, etc.).

En el pasado no muy lejano, a menudo se estudiaba el fenómeno de la agresión física desde una perspectiva que básicamente lo

asociaba a determinados trastornos mentales. Este es un término del que muchas personas se autoexcluyen temiendo verse clasificadas fuera de su concepto de *normalidad* (concepto difícilmente definible). No obstante, todas las personas estamos expuestas a padecer en algún momento un trastorno mental. La depresión es quizás el más común, pero también lo son la bulimia, la anorexia nerviosa, las fobias, las obsesiones, etc. Las justificaciones que antaño se daban de determinados comportamientos agresivos solían referirse a personas con trastornos de tipo psicótico (trastornos en los que la realidad puede percibirse modificada incluso de forma delirante). En estos casos, aunque por supuesto pueden acontecer episodios agresivos, es preferible revisar posibles prejuicios y preguntarnos si acaso no sería mejor en muchas ocasiones utilizar el concepto *hostilidad* en lugar del término *violencia.* Cualquier persona entiende que cuando la realidad nos resulta difícil de comprender, asimilar o aceptar, no es descabellado acabar sintiendo incomodidad y mostrando suspicacia, irascibilidad e impotencia. Y si el dominio de nuestras habilidades sociales no está al nivel del desbordamiento que sufrimos puede que aparezcan conductas mucho más vehementes e intensas que las esperadas, incluso a nivel de acciones físicamente conflictivas y peligrosamente dañinas. ¿Acaso pretender justificar eso desde un potencial trastorno mental implica que quienes no estamos encasillados dentro de un cuadro psicoclínico prestablecido no somos potencialmente generadores de violencia en forma de agresión física? Luis Rojas Marcos nos refresca en la lógica idea que indica que «una realidad es que los enfermos mentales son con más frecuencia objeto de violencia que autores de ella»[153].

Desde el punto de vista de las Ciencias de la Educación y la Psicología Social, hay que decir que a veces se ha asociado sin pudor la potencialidad de la emisión de respuestas agresivas con pasadas o presentes situaciones especiales de vulnerabilidad y marginalidad sociofamiliar, si bien este último término es engañoso ya que –al igual que sucede con la violencia de género– la

incapacidad de educar con modelos no violentos puede surgir potencialmente en cualquier estrato social y no necesariamente entiende de clasismos.

No hay duda de que entre los factores que podrían favorecer el desarrollo de una personalidad marcada por los estallidos violentos o los episodios de agresión, se encuentran los abusos en la infancia, la crueldad relacional percibida o padecida respecto a las personas adultas del entorno durante la niñez, etc. El hecho de haber vivenciado desde las primeras etapas estrategias de resolución de conflictos fundamentadas en

gritos, insultos, intimidaciones, amenazas o actos de violencia física hace más probable que se llegue a entender esa forma de enfrentarse a los problemas como válida (incluso pudiera ser que como deseable, tanto en el sentido de considerar una virtud utilizar de ese modo el temperamento o creer que es un signo de debilidad no hacerlo) o, al menos, implica que la persona pierda posibilidades de entrenamiento en patrones más adecuados. Carecer de práctica en recursos eficaces y sanos derivados del ejercicio de las habilidades sociales incide en la posibilidad de repetir patrones violentos de conducta, y esto cobra fuerza si en los primeros años de vida o adolescencia se premian o exigen desde los referentes (personas adultas, integrantes del grupo de iguales, modelos televisivos o sacados de la Red) innecesarias conductas desenfocadamente agresivas que salvaguarden ideas delirantes como un honor dudosamente entendido o cosas por el estilo. El refuerzo positivo de acciones de ese tipo (es decir, alentar esas conductas), aunque no es algo definitivo –por suerte entran en juego muchas más variables– es la forma más directa de contribuir a una sociedad integrada por individuos violentos. Nelson Mandela expresaba que «a nuestros hijos, los ciudadanos más vulnerables de cualquier sociedad, les debemos una vida sin violencia ni temor»[124].

La familia es la institución microgrupal básica de la que obtenemos nuestros primeros referentes relacionales y dentro de la cual surgirán las primeras oportunidades de aprender a afrontar y solucionar conflictos. Tras ella, las personas vamos formando parte de otros muchos microgrupos y macrogrupos a lo largo de nuestra vida, los cuales ejercerán mayor o menor influencia. Todo ese proceso nos ofrece un enriquecimiento social imprescindible para gestionar las relaciones, pero determinados modelos pueden ser muy inadecuados para según qué edades. Por eso es necesario que infantes y adolescentes no sean indiscriminadamente el objetivo de estímulos caracterizados por imágenes violentas, cruentas, morbosas o simplemente por modelos de heroicidad

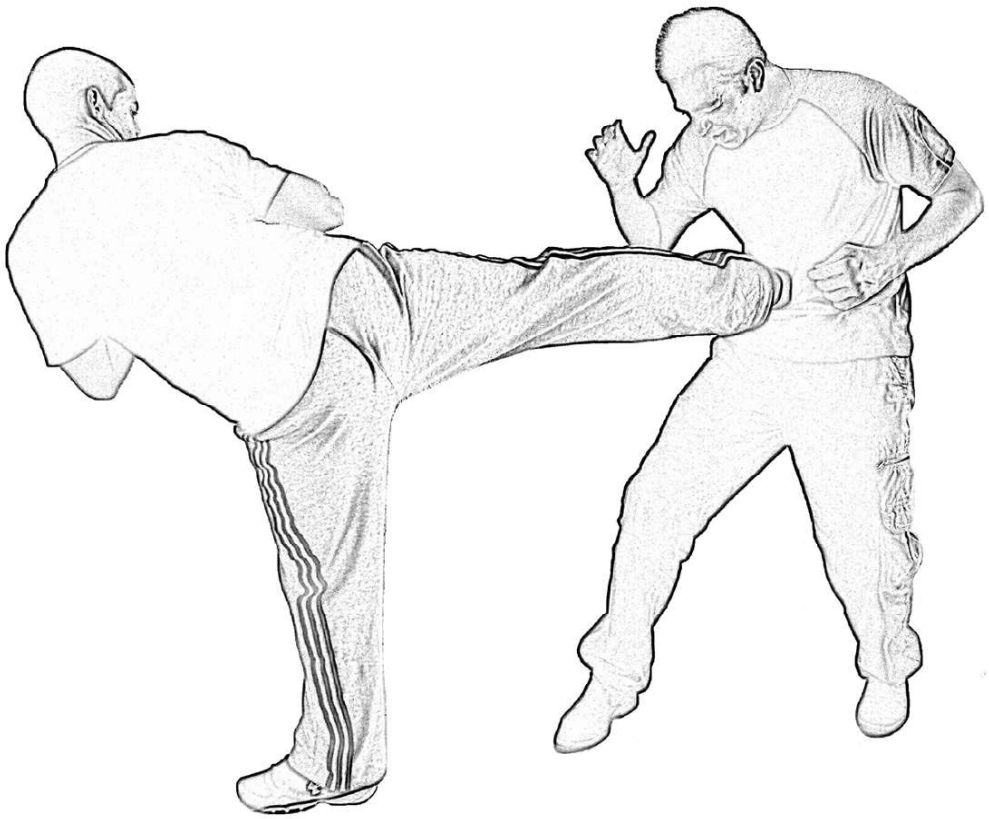
fundamentados en el uso de la agresión gratuita (desviaciones en los referentes culturales y sociales). No solo se trata de aquellas programaciones y películas ideadas para consumo adulto que son emitidas en horario infantil y en las que se pueden ver imágenes desorientadoras (gente insultándose, amenazándose o gritándose, imágenes explícitamente violentas o sádicas, etc.). También los videojuegos poseen una catalogación por edad y temática que no se suele respetar en su venta y no siempre se vigila en su uso.

Existen recientes estudios científicos, como el realizado conjuntamente por personal investigador de la Iowa State University (Center for the Study of Violence, Department of Psychology), la Ochanomizu University (Graduate School of the Humanities and Sciences), el National Institute on Media and the Family de Minneapolis, la Keio University (Institute for Media and Communications Research), la University of Tsukuba (Graduate School of Comprehensive Human Sciences) y la Takasaki City University of Economics (Faculty of Economics). Estas instituciones concluyen que «playing violent video games is a significant risk factor for later physically aggressive (...) this violent video game effect on youth generalizes across very different cultures. As a whole, the research strongly suggests reducing the exposure of youth to this risk factor»[6] [«Jugar videojuegos violentos es un factor de riesgo significativo para posteriormente ser agresivo físicamente (...) este efecto de los videojuegos violentos en la juventud está generalizado a lo largo de culturas muy diferentes. En su totalidad, la investigación sugiere sólidamente reducir la exposición de la juventud a este factor de riesgo». Traducción de M.ª Sonia García García]. Al respecto de esta temática, el 27 de junio de 2011, Yolanda Monge se hacía eco de una noticia en la que se reflejaba que el Tribunal Supremo de Estados Unidos rechazaba una ley cuya idea era prohibir que las personas menores de edad pudiesen comprar o alquilar videojuegos explícitamente violentos diseñados para personas adultas. Según comenta

la propia periodista respecto al contenido de dicha legislación frustrada, «la normativa estaba destinada a limitar a las personas mayores de 18 años la venta de vídeos que dieran al jugador la opción de "matar, mutilar, descuartizar o asaltar sexualmente la imagen de un ser humano" de una forma ofensiva»[113]. Tampoco todos los dibujos animados han sido necesariamente diseñados para cualquier edad y no es signo de tranquilidad que la emisión de los mismos sea a horas típicas de emisiones infantiles. Las multinacionales televisivas no necesariamente se caracterizan por proteger los horarios infantiles de consumo de televisión, menos aún si el *merchandising* derivado de ciertos programas es más suculento que una hipotética y relativa falta de exactitud en las edades de consumo de programación. Por eso, las personas adultas deben supervisar y compartir las horas de televisión de quienes tienen a su cargo.

Internet es la evolución de la televisión, pues multiplica expo-

nencialmente los efectos de esta. Nos ha lanzado hacia el futuro. La Red puede ser infinitamente más beneficiosa bien utilizada, pero también entraña riesgos de muchos tipos. Su uso por parte de personas de corta edad debe ser escrupulosamente cuidado por quienes ejercen las labores de tutorización.



El modelo educativo conocido como *dejar hacer,* expresión traducida literalmente de su concepto original en francés, *laisser faire,* también conocido como *laisser faire, laisser passer* (*dejar hacer, dejar pasar,* heredado del área de las teorías macroeconómicas), consiste en una excesiva flexibilidad a la hora de aplicar normas educativas, una laxitud emocional (en Anatomía se habla de laxitud excesiva de tejidos cuando estos no son lo bastante firmes para sujetar una articulación, con el permanente riesgo de sufrir una subluxación o una luxación; si transferimos el término a la Psicología quizá podríamos hablar metafóricamente de *luxaciones emocionales*). La ausencia de patrones sobrios, lógicos y

coherentes, especialmente en los primeros años de vida, el hecho de crecer en ausencia o escasez de responsabilidades adecuadamente exigibles por los propios actos y experimentar habitualmente la satisfacción inmediata de cualquier deseo por superfluo que este sea, sin que su obtención se vea necesariamente marcada por un camino personal de esfuerzo (de haberse ganado el derecho a algo), construye personas sin cimientos sólidos, con baja tolerancia a la frustración (la cual llega enseguida, por cualquier hecho calificado internamente como insatisfactorio).

Este modelo facilita el desarrollo de algunos componentes íntimamente coincidentes con la psicopatía, como son el egocentrismo, el narcisismo, la ausencia de empatía, etc. Finalmente, la no consecución de los deseos frustra y puede acabar siendo tomado como un insulto o un intento de vejación o humillación. Pueden aparecer entonces reacciones desmedidas, inmaduras, carentes de autocontrol y que comparten características psicopáticas. Según palabras de Vicente Garrido Genovés, la persona que actúa así «no suele pensar en los pros y los contras de una decisión, ni en las posibles consecuencias: simplemente actúa (...) con violencia física o verbal (...) su respuesta es también muy violenta cuando ha de enfrentarse a los reveses y frustraciones (...) y tolera mal las críticas o los intentos de que cumpla con la disciplina de algún lugar (...) se enoja muchas veces por trivialidades, y en un contexto que es claramente inapropiado»[65]. Las personas con características psicopáticas no mostrarán ningún tipo de arrepentimiento o malestar emocional posterior a sus accesos de ira o explosiones violentas, muy difícilmente reconocerán que su respuesta fue desmedida porque carecen de la capacidad de sentir remordimientos ni empatía. Son capaces de provocar sufrimiento, pero no alcanzan a comprender en toda su dimensión cómo se sienten aquellas personas a las que dañan. Sin necesidad de llegar a caer en la psicopatía, es decir, aun siendo plenamente capaces de vivenciar sentimientos normales de culpa y arrepentimiento empático tras comportamientos fuera

de lugar, muchas personas con baja tolerancia a la frustración y escaso autocontrol pueden reaccionar con impulsividad y de manera emocionalmente explosiva, incluyendo comportamientos explícitamente agresivos.

«Una sociedad que fomentara las técnicas educativas que generaran sujetos psicopáticos podría ser llamada, en justicia, una sociedad psicopática»[65].

VICENTE GARRIDO GENOVÉS

Cada vez es más habitual ver cómo personas del mundo de la pedagogía recomiendan a padres y madres que sus hijos e hijas tomen parte en clases regulares de artes marciales. Estas empiezan a ser valoradas en su vertiente educativa como un medio para crecer en el autoconocimiento y el autodominio (subir el listón de la tolerancia a la frustración), así como constituyen una positiva forma de socialización, al compartirse en un grupo de iguales. Miguel Piédrola Nadal asegura que una buena edad para iniciarse en la práctica de las artes marciales son los cinco años y que «a esta edad son recomendables todas aquellas artes marciales que no exijan combate en su entrenamiento y que potencien el desarrollo de los planos físico, afectivo-social, actitudinal y cognoscitivo»[138]. Por ello, lo correcto sería que se encargaran de estas clases personas debida y oficialmente certificadas tras haber superado los correspondientes cursos de especialización en metodología docente a través de los organismos correspondientes y –puestos a pedir– que poseyeran conocimientos superiores de aprendizaje motor y psicología del desarrollo, por lo que lo ideal sería que estuvieran en posesión, además, de la titulación correspondiente a la especialidad de Educación Física.

«Antes de que el mundo pueda llegar a entender que las artes marciales están en todas partes, es necesario que los

propios practicantes entiendan que las artes marciales están a su alrededor. Las artes marciales son el más efectivo, práctico y profundo sistema de educación y desarrollo personal (...). Deberíamos concretarnos menos en lo intrascendente y superficial. Deberíamos ir más allá de la violencia, entendiendo su naturaleza y haciendo un mundo en el que la gente se desarrolle a través de sus propios esfuerzos (...). Esta es la verdadera expresión de las artes marciales, su mundo y todo lo que las rodea»[58].

KENSHO FURUYA

«*Sensei* es un término que significa *maestro* o *instructor,* y que se usa en todas las artes de Japón y Okinawa. En japonés se escribe con dos símbolos, *sen* (antes) y *sei* (vida)»[167].

ROBERT TOTH

Asimismo, igual que nuestra manera de pensar se refleja en cómo nos expresamos, también nuestro modo de expresarnos moldea y condiciona nuestra forma de pensar. Por eso, fomentar modelos excluyentes de expresión lingüística o prolongar en el tiempo una constante recreación mental o verbal de modelos radicalmente rígidos de crítica social extrema fundamentados en pensamientos inmovilistas respecto a conceptos como la *diversidad,* así como redundar permanentemente en ideas victimistas de autoderrotismo respecto a subjetivas comparaciones con colectivos determinados, puede acabar derivando en la autojustificación de localizados comportamientos sociofóbicos (tales como la misoginia, la homofobia, la xenofobia, etc.) que –si son acompañados de una personalidad marcadamente violenta– son susceptibles de alcanzar la forma de agresión física focalizada. Para evitar eso, Javier Urra indica que «hay que educar en la multiculturalidad de verdad, en respetar la diferencia y entender al otro, en erradicar la ruptura, en no saber manejarse en la duda o en la incertidumbre»[5].

Desde el punto de vista de la Neurociencia, una de las explicaciones de los comportamientos violentos se busca en aspectos relacionados con alteraciones hormonales o anomalías –por exceso o defecto– de neurotransmisores. Por ejemplo, se ha observado que niveles insuficientes de serotonina influyen negativamente en el control de impulsos agresivos. Pero quien recibe más miradas cuando se trata de justificar una razón para la impulsividad violenta es la testosterona (una hormona en cuya molécula se fundamentan multitud de compuestos químicos clasificados como esteroides anabólicos). A menudo se define erróneamente como la *hormona masculina,* pero las mujeres también la producen, aunque en una cantidad proporcionalmente menor (del mismo modo que a la progesterona se la conoce popularmente como la *hormona femenina* pero también es producida por el hombre, si bien en cantidades menores y con funciones diferentes). Las investigaciones hasta la fecha parecen apuntar que niveles demasiado elevados de testosterona podrían estar directamente relacionados con comportamientos agresivos, es decir, este elemento podría ser una variable bioquímica crucial a considerar al respecto. Quienes defienden estas teorías, encuentran en la estadística una gran aliada para la defensa de sus tesis. Por poner un ejemplo concreto, según datos del Instituto Nacional de Estadística[181] la población reclusa en España por delitos con violencia es con diferencia mayoritariamente masculina (por ejemplo, respecto a los delitos de lesiones y a los delitos de homicidio y sus formas podemos observar que en ambos casos se trata de hombres en torno al 95 %). La propia OMS, respecto a sus estudios sobre la violencia interpersonal indica en su *Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud: resumen* que «en todos los países, los varones jóvenes son tanto los principales perpetradores como las principales víctimas de los homicidios»[124]. Por otro lado, Elvira Fernández aclara que «aunque es conocida la relación entre testosterona y agresión, y ello condiciona,

en parte, que los individuos masculinos sean físicamente más agresivos que las mujeres, aún quedan puntos a aclarar de su funcionamiento. En animales, la reducción de la testosterona elimina su estatus social de dominio, que se recupera con el restablecimiento, por inyección, de la hormona. Sin embargo, esta reacción solo se produce en individuos que ya tuvieran una posición previa dominante. Es decir, la administración de testosterona a individuos con menos estatus no los coloca en una jerarquía superior»[47].

También existen quienes para explicar la existencia de comportamientos de agresión se acogen a determinadas corrientes legalistas, sosteniendo que debe interpretarse como un error legislativo el hecho de que, en determinados casos, las sanciones y penas no parezcan resultar lo suficientemente contundentes como para servir de temor y desaliento a quienes planean cometer un ilícito. Quienes defienden esta línea de pensamiento realizan una férrea defensa del endurecimiento intenso del Código Penal y entienden las penas únicamente en su dimensión punitiva, olvidándose de múltiples factores psicosociales que pudieran explicar determinadas causas que han derivado en algún hecho lamentable (conociendo las causas atajaremos las raíces de los problemas; de lo contrario derivaremos en el permanente enmascaramiento de los síntomas mientras la enfermedad pervive eternamente). La sustancia del sentido que la sociedad otorga a las penas es de castigo y reparación del daño en la medida de lo posible, pero la esencia se encuentra contenida en el artículo 25 de la Constitución española de 1978, marcando el objetivo final de toda pena o castigo: «Las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social»[32]. Muy probablemente, no hacer bien esto en etapas tempranas puede abocar hacia un futuro enquistado en lo delincuencial a quien podría haber llegado a ser alguien provechoso y productivo para sí y para la sociedad.

La percepción subjetiva de determinados hechos quizá alarmantes pero concretos (y en ocasiones aislados o circunstanciales), que despiertan fácilmente emociones fuertes de desasosiego, puede llevar a la necesidad de caer en ciertas generalizaciones reivindicativas que redundan en una hipotéticamente delgada línea que separa la justicia de la venganza y que a menudo son incompatibles con los principios fundamentales inherentes a un Estado de Derecho. El uso de la fría estadística suele tirar por tierra muchas de las percepciones subjetivas a las que a veces nos apegamos a las primeras de cambio por comodidad, miedo, prejuicio o inercia. Sin embargo, la estadística también es un elemento interpretable y no constituye un reflejo exacto de la realidad, sino un intento de aproximarse a su representación gráfica o numérica, de traducirla a otro lenguaje.

Ninguno de los anteriores puntos de vista puede aisladamente aportar soluciones autosuficientes al problema. La violencia interindividuos es algo que se produce todos los días en muy diferentes contextos y es el fruto de multitud de variables de influencia, a menudo difícilmente controlables e incluso no siempre perceptibles fácilmente.

Las leyes castigan acciones de este tipo, pero también existe una fórmula que nuestra sociedad ha dispuesto para proteger el derecho a la integridad física y a la vida (recogido en el artículo 15 de la Constitución española[32]) ya que la legislación no puede impedir físicamente que seamos objeto de una agresión, ni es posible contar con una escolta policial personalizada para cada integrante de la ciudadanía. Por eso, toda persona tiene derecho a protegerse a sí misma o a terceras personas dentro de unos presupuestos legalmente establecidos.

«Conviene conocer un principio general del Derecho (...): el Derecho no debe ceder ante lo injusto; en otras palabras, que en una situación de necesaria defensa personal, la Ley no pue-

de obligar al agredido a huir necesariamente ante la agresión como único medio de evitarla»[101].

Luis Alberto Marco Alcalá