

Como superar el miedo a la violencia

Richard Grannon

Seamos honestos, si sientes temor ante la posibilidad de una confrontación violenta, no importa cuanto entrenes, cuantos DVDs de defensa personal compres, ni los seminarios en los que participes. Todos lo sabemos, y sin embargo pretendemos que no nos importa... o peor aún... que en realidad no sentimos temor. Nada peor para ti que hacer oídos sordos ante esta realidad y concentrarse sólo en el entrenamiento físico. El primer paso para superar el miedo es admitir que lo sientes.

Simplemente acepta y afronta el reto.

Te puedo asegurar que no estás solo. Prácticamente cada email que recibo contiene referencias a dos temores fundamentales:

1. Miedo a la violencia
2. Miedo a ser humillado

Se trata de correos enviados por soldados, profesionales de la seguridad, policías, *bouncers*, instructores de artes marciales y ciudadanos en general. Todos sentimos miedo, es nuestra condición humana, no te preocupes por ello. Sentirse culpable por estar atemorizado no te ayudará en nada.

Se trata de un problema psicológico y emocional, y por tanto la solución no puede ser física. ¿Quieres conocer los grandes secretos de la supervivencia callejera? Todos están en tu mente. El entrenamiento psicológico es tan importante como el número de técnicas que puedas aprender para atacar los ojos y la garganta. ¿Habías pensado en ello?

El entrenamiento físico es una herramienta esencial para tu seguridad personal, pero no importa cuan grandes sean tus habilidades si aún no has aprendido a enfrentar tu miedo a la violencia o a ser humillado.

El miedo puede debilitarte, hacer que te canses más rápido, volver lentas tus respuestas y entorpecer tu capacidad de tomar decisiones e improvisar con rapidez. ¿Crees que ello pueda resolverse con entrenamiento físico? Preguenta a cualquier peleador de artes mixtas o un kickboxer si estar en condiciones óptimas erradica el miedo.

La solución es el recondicionamiento psicológico y emocional.

¿Suena complicado? En realidad la teoría es de simple asimilación, pero puede ser malinterpretada con facilidad y requiere de una fórmula específica para aplicarla.

Necesitas la tecnología para explorar tu mente y reorganizar el "cableado" interno, lo cual no es una mala metáfora. Los patrones de pensamiento y de conducta improductivos pueden desmontarse y sustituirse, pero necesitas entender el "lenguaje" que utiliza tu cerebro. ¡Y no, no es el español!

Por ello es que las afirmaciones no sirven para programar tu mente. Debes dominar los componentes esenciales de tu mente, o simplemente no lograrás

tu objetivo sin importar con cuánta intensidad lo intentes. Lo primero es comprender las modalidades y sintaxis correctas para reprogramar un patrón de pensamiento-emociones.

Ahora bien, existen seis pasos fundamentales y tres elementos esenciales para reprogramar tu mente y tus emociones para lidiar efectivamente con cualquier situación de alto estrés, en un estado de calma que te permita acceder a todas tus habilidades.

El ejercicio de visualización que voy a enseñarte no es una “táctica ninja de control mental”; proviene de investigaciones de psicología deportiva y es una herramienta honesta y efectiva para aquellas personas que necesitan aprender a protegerse de la violencia. En pocas palabras, se trata de psicología del combate en su más pura expresión.

Paso 1: selecciona una habilidad a perfeccionar en particular

No seas tan ambicioso y selecciona cuál elemento en particular de tu arsenal quieres mejorar y enfócate en él. Podrían ser tus estrategias para las confrontaciones verbales, tus herramientas de de-escalamiento, uso de tácticas de camuflaje para tu ataque preventivo, la lucha cuerpo a cuerpo, o cualquier otra área que quieras entrenar, siempre que tengas en mente **SER COMEDIDO Y ENTRENAR SOLO UN OBJETIVO A LA VEZ.**

Para usar una analogía deportiva, un jugador de golf podría visualizar todo su juego pero solo una vez después de haber dominado PRIMERO cada paso por separado, como hacer un buen swing al inicio del juego o en los diferentes terrenos durante el juego.

Como este es un artículo relacionado con la defensa personal, te doy una pista: empieza con la práctica de la transición entre las confrontaciones verbales y los ataques preventivos.

¿Por qué?

Porque se trata de un momento esencial al momento de lidiar con una agresión – las cartas están echadas y la mayor parte del resultado dependerá de cómo lo manejes. Así que practica mucho y con regularidad, física y mentalmente, para prepararte para ese momento.

Paso 2: Elige el “estado ideal” en que quisieras encontrarte para ese momento

Todas mis enseñanzas se enfocan en la noción del “estado” emocional y físico en el que podrían encontrarse las personas al momento de una agresión.

¿En qué “estado” querrías estar para lidiar efectivamente con una situación violenta?

No es que desee entrometerme en tu forma de entrenar, pero permíteme unos tips. Cuando te sientes exaltado, tus movimientos tienden a ser erráticos y te cansas más rápido. No podrás moverte con la habilidad y sentido del tiempo

que podrían permitirte poner fuera de combate al agresor, y tu capacidad de tomar decisiones estará seriamente limitada.

Recuerda siempre la siguiente regla:

LAS PERSONAS EN BUEN ESTADO TOMAN BUENAS DECISIONES, Y LAS PERSONAS EN MAL ESTADO TOMAN MALAS DECISIONES

Así que reprogramar tu estado emocional y psicológico será de gran beneficio para tus habilidades físicas y motoras.

He aquí otra regla, muy útil si sientes mucho temor de las situaciones violentas

La rabia y el “enojo justificado” siempre serán más poderosos que el miedo a la violencia.

Verás, la rabia y el miedo no pueden coexistir en el mismo espacio, así que si sientes mucho miedo sugiero que pises el acelerador de la rabia en tu estado emocional. Si la agresión no ha tocado el punto límite de tu “enojo justificado” entonces no has sido provocado lo suficiente, o no has hecho el uso adecuado de tu imaginación durante los entrenamientos de visualización.

No ser capaz de alcanzar ese estado de enojo justificado no está bien. Necesitamos de nuestro “lado oscuro” para ser efectivos. Si usas débilmente tu imaginación, débiles serán tus resultados. Para hacer uso del “enojo honorable” que permite a las amas de casa defenderse con determinación feroz de los más brutales criminales debes preguntarte a ti mismo: ¿Qué tendría que pasarme para pasar del miedo a la rabia, y hacer uso del instinto de supervivencia que todos tenemos?

Para la mayoría de las personas que no tienen clara esa “línea”, basta con imaginar que un criminal ataca a uno de sus seres queridos, porque algunos de nosotros tenemos nuestros límites a la hora de defendernos, pero el instinto de proteger es una fuerza muy poderosa.

Recuerda un buen principio de la psicología del combate

LA GENTE HARÁ CUALQUIER COSA SI SIENTEN QUE TIENEN UNA BUENA RAZÓN PARA ELLO

Es tu cuerpo y tu cerebro, debes aprender a usarlos.

Aprende sobre ti mismo, y sobre cómo puedes oprimir los “botones” adecuados. USA tu imaginación, y es en serio, “úsala”. Se trata de una herramienta muy poderosa que se adueñará de ti si no sabes dominarla.

El “estado ideal” para enfrentar una confrontación es el siguiente:

Calmado – Decidido – Enojado (con razón) – Dispuesto a atacar

Recordemos el ejemplo del golf. ¿En qué estado querrías encontrarte para jugar bien? ¿Calmado y concentrado como un monje zen? Parece todo lo contrario al estado combativo, pero el punto es que puedes elegir con anticipación el estado en que quisieras encontrarte, y deberías hacerlo. En

realidad no hay tanta diferencia: responder a una agresión, protegerte a ti mismo son habilidades físicas y emocionales tanto como cualquier otra. Trátalas como tal, en lugar de cómo una habilidad misteriosa, exótica y sobrehumana, y obtendrás mayores resultados.

Ahora toma papel y lápiz y escribe una lista de los diez atributos emocionales que consideras esenciales para afrontar una agresión.