

## La importancia de pelear

En mi artículo de hoy, deseo disertar sobre si el pelear es algo que hemos perdido en nuestras vidas, pero ante todo, quiero aclarar que con “luchar” no me refiero a la violencia de la guerra y los crímenes que vemos a través de los medios de comunicación. El genocidio, la conquista, el robo, la violación y el asesinato, son actos de violencia coercitiva, cometidos por una institución, individuos, o grupo de individuos, contra la voluntad de unas víctimas. No, me refiero a algo completamente diferente: el boxeo, las artes marciales mixtas, las artes marciales en general, la lucha, o simplemente a “arrastrarse” con algunos panas. Se trata de un ejercicio de violencia interpersonal, en el que dos personas deciden probarse. No puedo imaginar una mejor forma de medir la propia fuerza, velocidad y agilidad, que entablar un combate con otra persona. Veamos.

En otro artículo, comenté que la violencia formaba parte de la vida cotidiana de nuestros antepasados. Los homínidos lucharon durante millones de años, y todas las culturas tienen alguna forma de lucha, desde el boxeo, la lucha, el *pankration* de la Grecia antigua, pasando hasta las formas orientales (judo, jiu-jitsu, karate, kung fu, taichi, etc.), hasta las tradiciones autóctonas de toda cultura en todos los continentes. La gente pelea, a la gente le gusta ganar peleas, y los sistemas de combate mejoran la habilidad de las personas para esos combates, así que, aunque nuestros ancestros no hayan escrito manuales, puedes tener por seguro que practicaban a menudo.

En Occidente, escuchamos las palabras “artes marciales” e imaginamos al Señor Miyagi, los Monjes Shaolin, y Bruce Lee. Hemos asociado el concepto con la filosofía oriental, el “Zen” (o lo que pensemos que sea el Zen), y con viejos señores, calmados y amables, que prefieren enseñar y hablar que pelear, pero que cuando pelean es mejor tenerles cuidado. Y en efecto, la mayoría de las artes marciales tradicionales provenientes de Asia, y están vinculadas a diversas escuelas de creencias religiosas. Pero cuando vas a la esencia, el arte marcial es un sistema codificado de combate - un conjunto de conocimientos que tienen como propósito mejorar las habilidades de defensa propia, así como la condición física. Entonces, ¿por qué la parte espiritual? La lucha seguramente no surgió como una vía para alcanzar un estado de iluminación espiritual, o la serenidad interior. La gente aprendía las técnicas porque les ayudaba a ganar peleas, y mantenerse vivo en las batallas. En realidad,

la filosofía vino luego, como una consecuencia natural de haber aprendido a pelear.

¿Qué tal si la lucha fuese una forma de “domar a la bestia” interior? Al ser agresivos por un tiempo breve, en un contexto controlado en el que se anticipa y entiende la violencia, se satisface la “necesidad” de la agresión. **Probablemente, la agresión humana sea una característica de nuestra evolución, una disposición latente de aquellos días en los cuales sobrevivir significaba matar animales (y algunas veces personas), para garantizar nuestro territorio o alimento.** Como he mencionado en otros artículos, las personas agresivas tienen mayores oportunidades para obtener recursos, mantener a sus parejas, y procrear. No obstante, los resultados de estudios sobre los efectos de la lucha en el instinto agresivo son contradictorios. Mientras que algunos sugieren que la práctica de artes marciales incrementa la agresión, una reseña reciente de diversos estudios concluyó que el entrenamiento de dichas disciplinas tiene un efecto favorable en grupos de todas las edades. Por supuesto, se supone que la “agresión” es una característica negativa que termina generando violencia. Pero si ese instinto agresivo se canaliza de una forma productiva -al entrenar o luchar- es posible que no termine en violencia destructiva o “extracurricular”.

De hecho, no he visto estudios que demuestren que el entrenamiento en artes marciales aumente los hechos violentos fuera del ring o el gimnasio. Pero sí existen evidencias de lo contrario, y también de un efecto calmante en el estado de ánimo. Tres escuelas primarias de EEUU implementaron un programa llamado Gentle Warrior (Guerrero Gentil), para reducir el *bullying* (intimidación entre los niños) en estudiantes de tercer, cuarto y quinto grado. Los participantes que pasaron mayor tiempo en el programa, mostraron mayor empatía, menores arrebatos de agresión, y estuvieron más dispuestos a ayudar a las víctimas de los ataques. Sin embargo, el efecto sólo fue medido en varones. Otro estudio, proveniente de Inglaterra, arrojó que los jóvenes practicantes de “deportes de combate”, se encontraban menos expuestos a factores de riesgo asociados con la criminalidad. Se trató de un cuestionario en el que los investigadores actuaron como observadores, pero apoya la hipótesis de que las artes marciales no aumentan la violencia. Otro estudio similar, para medir el impacto del entrenamiento en jóvenes de “alto riesgo”, concluyó que la práctica fortalecía la autoestima, y que creaba menor disposición de los participantes hacia los hechos violentos en general.

La práctica puede incluso contribuir a la rehabilitación. Un estudio realizado a mujeres

militares, quienes sufrían de estrés postraumático por haber sido víctimas de violaciones por parte de sus compañeros de armas, demostró que la participación en un programa de defensa personal, les ayudó a calmar su estado mental, y reducir los síntomas del estrés. Los resultados fueron impresionantes. Después de seis meses, la negación y la depresión habían disminuido.

Si se toma en cuenta que las artes marciales mixtas son un deporte cuyo objetivo es causar daño o dolor en los oponentes, en realidad ocurren pocas heridas. En un estudio reciente de 635 combates, se determinó que las laceraciones fueron las heridas más comunes. Las concusiones serias ocurrieron sólo en 3% de las peleas, y no hubo muertes, ni heridas graves. Una comparación entre las artes marciales, la lucha y el boxeo, arrojó que el último era el más peligroso, seguido de la lucha, pero en general, los reportes de heridas eran similares a los de otras disciplinas que no involucran contacto. Según tengo entendido, el que los guantes de boxeo sean más grandes que los de artes marciales mixtas, permiten que el atleta reciba más golpes, lo que conduce a un mayor daño acumulado, algo similar a lo que ocurre con el uso de zapatos con protección. Menor dolor, pero igual existe daño.

Para concluir, creo que he expuesto mi punto sobre los beneficios que pueden obtener los seres humanos al luchar en un sistema estructurado contra conocidos, no por ira o agresión, sino en un marco de mutuo respeto. **El combate puede ser efectivo para reducir o redirigir la agresión, aliviar el estrés, fortalecer la propia confianza, y mejorar el estado de ánimo** (¿y a quién no le interesa liberarse de un poco de estrés en estos días?). En mi opinión, el entrenamiento del combate nos ayuda a lidiar con el “déficit de violencia”, sin herirnos seriamente unos a otros, a nosotros mismos, o involucrarnos en problemas legales. Inscribirnos en un gimnasio o asistir a clases probablemente sea lo ideal, porque por lo general, las actividades están planificadas de una forma progresiva para los principiantes, y ofrecen una oportunidad para luchar con personas con una disposición similar. Otra opción es el practicar con algún amigo, pero no estoy seguro de que una lucha sin estructura, ni entrenamiento, ofrezca los mismos beneficios, ni tampoco de que se trate de algo seguro. Si se trata de su única opción, sea precavido, no arruine amistades, o en todo caso considere usar un saco de boxeo.

Mark Sisson es el autor de “Primal Blueprint”, un sistema de salud (alimentación y

ejercicios), basado en estudios sobre la vida del hombre en tiempos prehistóricos.

Agradecemos altamente su enorme cortesía al habernos permitido publicar el presente artículo, y les invitamos a visitar su página: <http://www.marksdailyapple.com>