

*Estamos preparando la mente de los
campeones*

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 55

El Rival Interior

Bushido

Posición Mental en Combate

Buscar a la Muerte

Preparados para imprimir en hojas Tamaño Oficio - Para una mejor lectura abre este archivo con Acrobat Reader



*Los expertos en combatir no se encolerizan,
los expertos en ganar no se asustan.*

*Así el sabio gana antes de luchar,
mientras que el ignorante lucha para ganar.*

Zhuge Liang - El arte de la guerra

***Quienes se aferran a la
vida mueren, quienes
desafían a la muerte
sobreviven***

Uyesugi Kenshin (siglo XVI)

La posición mental es una de las artes más desarrolladas y trabajadas por los maestros del combate, pero es también lo más difícil de captar, enseñar o transmitir ya que la postura anímica no es observable empíricamente como la postura física y necesita de la expresión verbal de los sentimientos del discípulo para ser corregida. Pero en principio hay que entender qué actitud buscaban los maestros del combate aunque ni ellos mismos pudieran expresarlo con total claridad.





Un maestro podía trabajar para un *shogún* entrenando a sus hombres. Pero enfrentaba múltiples desafíos de *ronins* errantes (*samurai sin señor*) que deseaban fama y honor. La derrota era fatal, ya que si conservaba la vida perdía el prestigio junto con los honores y elevados pagos que recibía por sus servicios, por lo tanto los maestros no buscaban peleas ya que le brotaban por todos lados, pero puesto ya en combate, el maestro no esquiva la muerte, sino que va a buscarla. No hablamos de *buscar la muerte* sino de **ir a buscarla**, que es algo muy diferente.

Psicológicamente utilizaban la misma técnica que en el arte de la espada. Esta actitud y modo de combate es lo que rescató el maestro Ueshiba cuando creó el aikido; se **entra** en el golpe del rival desarmando su construcción. Normalmente se *esquiva* un golpe de espada que ya se ha montado y desarrollado, en cambio aquí se entra en el armado del golpe desarticulando su montaje. Y mentalmente el maestro hacía lo mismo, sorprendía a la muerte, iba a buscarla. Y si moría, moría junto a su oponente. Es la misma actitud del cazador que en lugar de esperar al león va a buscarlo a su guarida, tiene el plante del cazador y no de la huidiza presa.

Para entender esta actitud psicológica, examinemos una cuestión técnica en el duelo de sables largos, el arma más significativa de las artes marciales japonesas. Inmediatamente tendemos a pensar *occidentalmente*, en poner distancia de la espada enemiga al modo de las múltiples películas que hemos visto sobre los mosqueteros, en Oriente se trata de lo opuesto, sigamos a un maestro, Miyamoto Musashi, en *El libro de los cinco anillos*.



Ahora transportemos esta idea a la actitud psicológica, el samurai va a buscar a la muerte en el combate, pero la busca para que ella no lo encuentre a él. No le escapa, la ataca. No le teme, la desarma. No es *presa* de la muerte sino que se convierte en su *cazador*. ¿Dónde está la muerte? Obviamente en el sable del adversario. No mira el sable, aunque lo tiene en cuenta. Se pega al

oponente, siente sus latidos, sus miedos, sus ritmos, le pega fuertemente con el cuerpo, hace que el adversario retroceda y entonces ataca y mata. El miedo hace poner distancia. **Aunque ahora la vida no está en juego, las emociones son las mismas.** El deportista tiene miedo al combate simbólico en el que participa. Escapa de sus peligros. **Presionado por el triunfalismo occidental busca la victoria escapando de la derrota.** En cambio el guerrero oriental solo piensa en morir dignamente, psicológicamente está mucho más adelantado ya que no tiene miedo a perder la vida. El *bushi* no piensa en términos de éxito o fracaso, sino de dignidad e indignidad en el combate, luchando contra sus miedos busca superarse espiritualmente y aumenta así su eficacia. El jugador encuentra aquí un ejemplo que le permite dar un salto cualitativo cambiando el esquema habitual de pensamiento.

La postura del mono de brazos cortos significa no alcanzar con la mano. La idea consiste en que cuando estáis cerca de un adversario, lo alcancéis rápidamente, antes que este ataque, sin avanzar en absoluto las manos.

Cuando intentáis avanzarlas, vuestro cuerpo se queda invariablemente atrás. Así pues, la idea consiste en mover todo el cuerpo rápidamente para entrar en la defensa del adversario.

El cuerpo pegado. Esto significa entrar en el espacio de un adversario y pegarse rápidamente a él. Cuando entráis dentro de las defensas del adversario, debéis pegaros con fuerza a su cabeza, a su cuerpo y a sus piernas. La mayoría de las personas consiguen hacerlo rápidamente con su cabeza y sus piernas, pero el cuerpo se queda atrás. Pegarse a un adversario significa que os pegáis con tanta proximidad que no dejáis espacio entre vuestros cuerpos. Esto debe ser investigado cuidadosamente.



En la imagen vemos como el guerrero de la derecha, en lugar de poner distancia "entra" en el armado del golpe y ataca decididamente usando el puño de la espada

El segundo paso es entender que se es **superior** si va a buscar a la *derrota* de la misma forma en que el samurai iba al encuentro con la muerte,

desarmándola antes que se arme, atacándola antes que ataque. Debe entonces ir a su encuentro con la misma determinación y decisión que lo hace el combatiente japonés, sin que esto se convierta en una actitud temeraria o de falta de precauciones. ¿Dónde está la derrota? En la raqueta de su adversario... en la mente de su rival. Son actitudes mentales que repercuten en el estilo de juego, en la seguridad y en la iniciativa constante. Como dice el maestro Musashi esto debe ser meditado cuidadosamente.



Veamos un ejemplo, el cine ha rescatado la psicología de policías o guerreros que buscan la muerte por sentirse culpables de un pasado oscuro y simultáneamente tienen el deseo de vivir, a esta conjunción de deseos opuestos el psicoanálisis la llama ambivalencia. Devienen entonces en tremendos guerreros capaces de realizar maniobras de riesgo que una persona normal no podría hacer. En la película *El último samurai* el militar americano se siente culpable de haber exterminado incontables pieles rojas, comanches, cherokees, apaches y otros. - *No sabes lo que he hecho*, le dirá al último samurai. Busca su destrucción en el alcohol hasta que hace suya la causa de los guerreros japoneses que van a ser exterminados al modo de los indios del Norte. Su conciencia le dice que merece la pena capital, enfrenta entonces la batalla con el mejor heroísmo de la tradición nipona. Ambivalente, busca la muerte pero sigue aferrado a la vida, descubre entonces la esencia del pensamiento del **bushi**(guerrero japonés) y deviene en un temible combatiente nutrido del coraje que solo conocen aquellos que han superado la angustia. Al final él mismo se convertirá en el último samurai.



A modo de conclusión sobre los aportes que la actitud del samurai puede hacer al jugador en deportes de enfrentamiento, rescataremos:

- Todo pensamiento que sacara al guerrero de la escena lo condenaba a una muerte segura. El centro de su mente estaba dirigido al combate y nada podía desviarlo de esta concentración en la que basaba su supervivencia. El pensamiento dirigido al pasado o la angustia por el desamparo presente o como temor ante lo inminente, la muerte, eran ventajas que frente a los crueles guerreros contra los que combatía implicaban derrotas seguras. *Ante la realidad de violencia constante, demorar sus pensamientos en acciones pasadas o inquietarse ante el futuro suponían la certeza de su derrota.*

- Respetar y dignificar al rival parecen burlas en el mundo competitivo actual, pero esta extrañeza es efecto de la degradación del deporte y del vaciamiento espiritual del mismo. Un ejemplo palpable son los instantes que van desde los últimos segundos antes de que suene la campana del último round de una pelea de box, y los diez o quince segundos que siguen. Durante la pelea se matan a golpes, y luego del final se saludan y felicitan mutuamente, e incluso se abrazan como si fuesen amigos, esto no suele darse en el ámbito opuesto como es el del ajedrez que se precia de ser refinado e intelectual pero los oponentes suelen retirarse bastante molestos entre sí. El samurai se relacionaba en una mezcla de amor y odio con el rival. El aikido rescató del kenjutsu, *el arte de la espada*, la **fusión mental** con el adversario, no solo se entra en el centro material y físico del ataque sino también en el interior del propio *ser* del oponente, al que se considera una parte del sí mismo. Antes que el movimiento delate la intención de la estocada el guerrero anticipa el golpe, aún sin mirarlo. Es como un virus, siente y piensa desde adentro del adversario. Entra en su ser, descubre sus fortalezas y las debilita, encuentra sus debilidades y las intensifica. Arma su estrategia a la medida de su oponente. El samurai estaba muy lejos de odiarlo. El odio ciega y se vuelve siempre contra aquel que lo siente. El mismo *Padrino* de la mafia le enseñaba a su hijo, *nunca odies a tu enemigo.*

- La valía, en tanto actitud psicológica, es e implica dirigir todo el potencial *destrutivo* hacia el adversario, pero dignificado, sublimado, o sea, es un arte de absoluto refinamiento en el ejercicio de la agresividad.

© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright El rival interior
Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.



gustavomaure@gmail.com





*Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse.
Cuando termines de leer este libro, vas a entrar a la cancha con esta mirada.*

Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

<http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

Cuaderno N° 1 Introducción:

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..ElRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido.

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 9 Los Siete Pecados Capitales del Deportista

Cuaderno N° 10 El Superhombre

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 11 El Factor Humano

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – Instrumentos de Impacto y Pelota en América del Norte

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 15 La Ataraxia – Los estoicos – Budismo Zen

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N°23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/Psicofarmacos/A23.Psicofarmacos.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 29 Liderazgo

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A31.MaestrodeTe.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 48 Zen – El Bambú Japonés

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 52 ACTITUD MENTAL EN LAS ARTES MARCIALES (y en todos los deportes)

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Bushido/A52.ActitudArtesMarciales.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia Zen

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A62.ElProvocador.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica

Cuaderno N° 90 La Presión

Cuaderno N° 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/A93.JuegoPelotaMaya.elRivalinterior.pdf>

<http://www.elrivalinterior.com/>

<http://mcel.pacificu.edu/as/students/bushido/bsamurai.html>

Musashi Miyamoto. *El libro de los cinco anillos . El manuscrito del agua*. Diferentes editoriales.

<http://www.sogo-bujutsu.com/>

kinoclub.by.ru/.../wallpaper02.shtml

www.kamera.co.uk/.../the_last_samurai.php

www.kleo.ru/Encyclopedia/Stars/Tom.shtml

Saotome, Mitsugi, *Aikido o la armonía de la naturaleza*, Barcelona, Editorial Kairós, 2001, 5° edición, Pág. 133-135

Bibliografía