



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

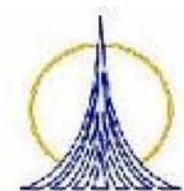
LA CAPOEIRA, UNA HERRAMIENTA PARA EL TRABAJO DEL
PSICÓLOGO CON JÓVENES DE ZONAS POPULARES.

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA
OLLIN JIMÉNEZ GUEVARA

DIRECTORA DE TESIS: ELSA SUSANA GUEVARA RUISEÑOR



México, D:F: 2009.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A mi tía, guía y mentora Elsa, no solo porque sin sus consejos y apoyo este trabajo no hubiera sido posible, sino porque los mismos me ayudaron a lidiar con una época difícil en mi vida.

A mi madre Sara por haberme transmitido siempre tanto cariño y comprensión, así como la importancia de la espiritualidad en la vida y el interés por el bienestar de los demás.

A mi padre Hugo porque sin su disciplina, apoyo y comprensión jamás hubiera podido enderezar mi camino y concluir con esta etapa de mi formación.

A mis abuelos Abel y Graciela por su apoyo y porque han sido para mí un ejemplo de disciplina y entrega a los suyos, porque les aprendí que se puede tener éxito en cualquier trabajo, si se hace con amor.

A Berenice por haberme acompañado en una parte importante de mi camino, aprendí muchas cosas valiosas junto a ti y fuiste un motor que me impulsó a buscar mejorarme, te amo y siempre vas a ser muy importante para mí.

A mis hermanos Nemian, Ixami, Oscar y Regina porque son un aliciente para ser un buen ejemplo.

A mi tía Edith por ser mi segunda madre, tu apoyo fue fundamental para finalizar mi carrera y se que siempre puedo contar contigo.

A Ricardo y Paty, porque siempre me han apoyado y alentado a su manera y con sus posibilidades, les debo mucho.

A Adrián por ser mi compañero durante toda la carrera y el único que puedo considerar un verdadero amigo, porque me has demostrado que puedo confiar en ti en momentos difíciles.

A mis maestros Luís y Mariano por enseñarme que la capoeira es más que saltos y patadas, es arte, es filosofía, es una búsqueda de crecimiento personal así como motor de cambio social.

A todas las personas que me compartieron sus experiencias dentro de la capoeira, para poder realizar este trabajo, y principalmente a mis alumnos, que me han dado la oportunidad de compartirles mi conocimiento.

A mis sinodales y todos mis maestros de la carrera de psicología, a los buenos por aportarme elementos valiosos para mi formación profesional y a los malos por impulsarme a ser autodidacta y construir mis propios conocimientos.

A DEGAPA y el Proyecto PAPIT ININ305408, ya que fui becario de su programa, aprecio mucho su apoyo para que yo pudiera llevar a cabo este proyecto.

A la capoeira por haber aparecido en mi vida.

Por último quiero manifestar mi agradecimiento por todos los errores que he cometido en mi camino, han sido excelentes maestros que no sustituiría por nada, porque me han enseñado a vivir.

INDICE

Introducción	1
Capítulo 1	
Papel de la sociedad en la concepción del cuerpo del joven	6
1.1. Desarrollo de la concepción corporal con base en la sociedad.	6
1.2. El joven y la sociedad	11
1.3. Implicaciones de un inadecuado desarrollo de la identidad.	17
Capítulo 2	
Relación entre la sensación corporal y las emociones	28
2.1. Concepción filosófica de la relación mente cuerpo a través de la historia	28
2.2. Teorías psicológicas que hablan de la relación mente cuerpo.	33
2.3. Relación entre mente cuerpo.	38
2.4. Expresión corporal	43
2.5. Relación entre actividad física y emociones	46
Capitulo 3	
Terapias que utilizan el trabajo corporal como herramienta	48
3.1. Terapia vivencial	48
3.2. Terapia gestalt	49
3.3. Análisis bioenergético	51
3.4. Psicodrama	53
3.5. Psicoterapia corporal	56
3.6. Psicodanza	58
Capitulo 4	
La danza y las artes marciales como herramientas terapéuticas	62
4.1. La danza como técnica terapéutica.	63
4.2. Las artes marciales como técnica terapéutica.	68
4.3. Soma terapia	71

Capítulo 5	
La capoeira	77
5.1. La capoeira	77
5.2. La capoeira como un apoyo para el trabajo del psicólogo.	82
5.3. La filosofía de la capoeira	84
Metodología y Resultados	96
Características de los participantes	99
La relación maestro alumno	100
La práctica de la capoeira	103
Una alternativa para lograr cambios emocionales y conductuales.	105
Autoestima	109
Agresividad	111
Resolución de conflictos	115
Relaciones interpersonales	118
Depresión	119
Transformaciones apreciadas en los participantes del taller	122
La filosofía de la capoeira en la vida	125
Conclusiones	128
Epílogo	135
Bibliografía	137
Anexos	141
Anexo 1	
Guía para la entrevista.	141
Anexo 2	
Metodología para el taller de capoeira	143

Resumen

La presente investigación está enfocada fundamentalmente, por qué la capoeira que es una disciplina que conjuga elementos de la danza y las artes marciales, puede ser considerada como una alternativa viable para el trabajo del psicólogo, principalmente con jóvenes pertenecientes a zonas de bajos recursos. Para ello se hace un análisis de la importancia de la concepción corporal en el bienestar emocional y su relación con el contexto social, a través una revisión de diversas teorías que desde la psicología y la filosofía aportan elementos para considerar el trabajo corporal como una herramienta importante para la labor del psicólogo. Al mismo tiempo se entrevistó a diversos sujetos que practicaron capoeira para denotar que hubo cambios positivos en su estado de bienestar emocional. Esto permite desarrollar un abordaje terapéutico innovador que puede tener un alcance social.

Introducción

De acuerdo con datos del INEGI (2005), 20% de la población en México tiene entre 16 y 24 años y en este sector se presentan algunos de los problemas más agudos de la sociedad, porque a diferencia de otras generaciones sus oportunidades de educación, salud y empleo digno se han reducido drásticamente. De ahí que el secretario técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones (León, 2007) reconozca que crece de manera alarmante el consumo de alcohol y de sustancias adictivas entre los y las jóvenes. En la encuesta realizada por Villatoro et al (2003) entre estudiantes de bachillerato de la ciudad de México el consumo de alcohol en el último mes fue de 50.8% para los hombres y de 50.7% para las mujeres, mientras que el consumo de marihuana alguna vez en la vida fue de 18% para los hombres y de 8.7% para las mujeres. Los índices de violencia también afectan significativamente a esta población, de manera que la principal causa de muerte entre los jóvenes varones son los accidentes y el homicidio, (PROMSA ,2002). A su vez los datos respecto a los intentos de suicidio en esta población indican que se trata de un problema que ha crecido consistentemente en nuestro país, especialmente entre la población de 15 a 34 años, (INEGI, 2003; Villatoro et al, 2003; Rosales, 2007).

Ante esta situación, la psicología ha respondido con las herramientas tradicionales como terapias individuales o grupales, cuyos beneficios reciben principalmente las personas que cuentan ciertos recursos económicos y educativos. Así el apoyo psicológico se vuelve una herramienta que llega a sectores muy reducidos y de personas más bien adultas, mientras que la población joven tiene pocas oportunidades de recibir apoyo, tanto por la falta de programas oficiales que consideren sus propias características, como por la resistencia de los mismos

jóvenes a acudir a consulta psicológica. Esta resistencia se encuentra incluso entre estudiantes de psicología donde apenas 2% de quienes fueron encuestados en un estudio reciente, respondieron que acuden a terapia psicológica ante sus problemas emocionales, (Guevara, 2007).

Con la idea de rescatar la importancia del trabajo corporal con los jóvenes para apoyar el trabajo terapéutico y ensayar una propuesta novedosa especialmente útil en el caso de los varones de sectores populares, esta investigación se propone indagar acerca de los beneficios de la capoeira como estrategia de apoyo psicológico con jóvenes de sectores populares. En la medida en que estos jóvenes tienen menos acceso a este tipo de recursos, así como mayores resistencias para asistir a un trabajo terapéutico tradicional, no sólo porque se encuentran en una etapa conflictiva en que se muestran renuentes a cooperar en el trabajo psicológico, sino que las problemáticas propias de su contexto socio-económico crean un prominente caldo de cultivo para que se agudicen los conflictos personales y sociales en que se ven involucrados.

La experiencia corporal que se pone en juego en la capoeira, incorpora desde el movimiento un nuevo sentido de sí mismo, de sus potencialidades y de nuevas formas de relación con los demás. De modo que se pretende demostrar que a través del trabajo con esta disciplina, se pueden modificar sus referentes de identidad y de relación con los demás a fin de crear un cambio positivo en sus vidas e influir en sus comportamientos, en sus pensamientos y emociones.

Al mismo tiempo, se pretende aportar fundamentos teórico metodológicos para pensar en el cuerpo como uno de los elementos principales en los que el psicólogo se puede apoyar para generar cambios en las personas. Es importante destacar que esto no es algo nuevo, sino que se viene desarrollando desde hace algún tiempo, a través de distintas disciplinas corporales, como se verá más adelante y se perfila una tendencia a seguir creciendo. El avance del conocimiento ha denotado la importancia de incorporar el cuerpo en el análisis antropológico, sociológico y psicológico, (Turner, 1989; Le Breton, 1995), de modo que el psicólogo no puede seguir valiéndose sólo de los métodos tradicionales.

Se debe de tener en cuenta que en la actualidad se le presta cada vez más importancia al cuerpo y es posible hallar abundante evidencia de que este se encuentra en el eje de muchos de los males psicológicos que afectan a las sociedades modernas como: la baja autoestima, la soledad, la angustia, el estrés. Estos males están asociados de muchas maneras al cuerpo, de guisa que al conocer estas relaciones, podamos valernos del trabajo corporal para combatirlos.

Pero poco se ha explorado la utilidad de la danza o las artes marciales dentro del campo de la psicología, y mucho menos su ingerencia en la vida emocional de los jóvenes, sin embargo se debe de tomar en cuenta algunas cuestiones al respecto. En primer lugar, independientemente de que la danza sea utilizada dentro de la psicología, no se puede ignorar el hecho de que tiene diversos efectos positivos: se liberan tensiones, lo cual influye positivamente en sus emociones, contribuye al desenvolvimiento de los individuos frente a otras personas, así se amplían las posibilidades de socializar, lo que genera que se incremente su confianza y autoestima. Aunado a esto, es una actividad lúdica en sí, con lo que las personas se distraen de las presiones que los agobian y disminuyen los niveles de estrés, (Hanna, 1988).

El trabajo psicológico con jóvenes, tiene características específicas que no se presentan con otro tipo de población. Sabemos que es una etapa difícil dados los cambios físicos y emocionales que se suscitan a esa edad. No es algo fuera de lo común el encontrar problemas en los adolescentes tales como: aislamiento, depresión, baja autoestima, exceso o falta de energía, indisciplina, conflicto en las relaciones con los demás o agresividad. Regularmente al adolescente es considerado rebelde y conflictivo, y los jóvenes de sectores populares son además catalogados como agresivos y proclives a infringir la ley, cosa que muchas veces puede ser real.

Pero que hay que entender que todo esto tiene sus razones psicológicas y principalmente sociales, son reacciones ante los nuevos retos que debe enfrentar la juventud actual, (Medina, 2000). Además, los jóvenes de zonas urbanas tienden a presentar un gran conflicto con la autoridad, de tal manera que resulta un tanto difícil que el adolescente se preste a cooperar dentro del trabajo psicológico, muchas veces cuando se someten a éste es porque los padres o maestros consideran que están mal y que precisan de ayuda.

El apoyo psicológico que se les brinda desde las estrategias clásicas de la psicología clínica busca básicamente generar en ellos una conciencia para que asuman los conflictos y situaciones de su vida de otra manera o cambien su comportamiento, esto se hace por medio de charlas, talleres con dinámicas vivenciales, terapia individual, grupal o trabajo con los padres. Aun cuando algunos jóvenes respondan a estas estrategias, existen muchos otros para los que estas opciones resultan ajenas. Ya sea porque pueden considerarlo como “un choro” que les dice un desconocido que no los entiende realmente ya que no experimenta lo que ellos viven, o porque están ahí a la fuerza cumpliendo con algo que deben de hacer, pero que después de todo es una

actividad aburrida. Y así podemos mencionar diversas razones que fungen como trabas para que el trabajo cognitivo sea efectivo.

En este sentido la danza utilizada en un contexto de apoyo psicológico no solo puede ayudar a disminuir los problemas antes mencionados que afectan al joven, sino que a su vez posibilita contribuir por medio del trabajo corporal a sensibilizar a los individuos y hacerlos más receptivos al trabajo cognitivo. De esta manera se estaría atacando desde dos polos los problemas de los jóvenes, por medio de la mente y del cuerpo.

Pero también se debe de considerar que las opciones a las que tienen acceso los jóvenes varones para integrar mente y cuerpo se sitúan en un margen muy estrecho, porque los tipos de danza que se ha utilizado dentro de la psicología para el trabajo corporal son principalmente el ballet o danzas regionales, actividades dirigidas a personas con cierto nivel económico y principalmente mujeres, de manera que los varones y menos aun los jóvenes, no ven en ellas una alternativa, no sólo porque contraviene su concepto de masculinidad y su identidad como hombres, sino porque las prácticas disciplinarias se diseñan para producir cuerpos ligados al género, y estas prácticas dancísticas tienen poco que decirles a los jóvenes de hoy, (Connell, 2000). De modo que el trabajar con una danza que a la vez constituye un arte marcial y que surgió dentro de comunidades marginales, podría implicar una mayor identificación y participación por parte de esta población.

Uno de los objetivos de este trabajo es demostrar que por medio de la danza y las artes marciales, aunadas a otras herramientas, las personas pueden mejorar sus potencialidades físicas y emocionales, aumentar su autoestima y mejorar sus relaciones con los demás, para esto es preciso que el individuo acepte su propio cuerpo, aprenda a desarrollar habilidades y que no genere los juicios acerca de sí mismo solo en base a lo que los demás opinan de él.

La gente presta mucha importancia a ciertos estándares físicos, dentro de los cuales se debe de encajar a fin de ser aceptado, estos estándares son reforzados por los medios de comunicación. Así vemos que no es extraño encontrar personas que tengan alguna inquietud o algún malestar acerca de su propio cuerpo porque no corresponde con los estándares exigidos, pero también mediante actividades corporales los individuos pueden resignificar su mundo psíquico y la imagen de si mismos.

Por ello, con esta tesis se busca fundamentar la importancia de esta práctica para la psicología, al aportar elementos que permitan reivindicar el cuerpo en el trabajo psicológico en

jóvenes y principalmente varones, mediante una actividad que representa tanto un baile como un arte marcial. Se trata de articular elementos que aportan diversas teorías y así construir un abordaje innovador dentro de la teoría y práctica psicológica, que pueda tener relevancia dentro de la sociedad, y principalmente que sea útil en los sectores populares de la sociedad, para que así se pueda contribuir al desarrollo de un potencial humano que, debido a las condiciones socioeconómicas que actualmente vive nuestro país, no se está aprovechando y que incluso puede implicar un riesgo para la sociedad.

Capítulo 1

Papel de la sociedad en la concepción del cuerpo del joven

1.1. Desarrollo de la concepción corporal con base en la sociedad.

El ser humano es una especie social por naturaleza, pocas especies nacen tan vulnerables como esta en la que todos los individuos precisan de otros para sobrevivir y desarrollarse. Pero a la vez el ser humano posee por herencia un enorme potencial, no obstante este requiere de un entorno adecuado si ha de desarrollarse. La educación proporcionada por los diversos entornos sociales en los cuales el individuo interactúa, moldea su forma de ser y de actuar, la manera en que percibe su realidad, sus interacciones con otros individuos y la forma en que se percibe a sí mismo.

La interacción con otros individuos y con el medio, se lleva a cabo a través del cuerpo, percibimos la realidad por medio de nuestros sentidos y nos expresamos y relacionamos con nuestros cuerpos, podemos decir que todas nuestras acciones en la vida cotidiana cuentan con una intervención de la corporeidad. A su vez el cuerpo tanto en su estructura física, como en la manera de experimentarlo y de utilizarlo, es moldeado por la sociedad y nuestra experiencia dentro de ella. De manera inconsciente vamos asumiendo elementos del entorno social, como gestos, ademanes incluso rasgos físicos. Las características de la relación del hombre con su cuerpo varían de sociedad en sociedad. El cuerpo y la imagen que el individuo tiene de él, son producto de la acción conjunta de la educación recibida y la identificación del individuo con el medio ambiente en donde asimila comportamientos, esto hace al individuo miembro de una sociedad en particular, al estandarizarse con los demás, por decirlo de una manera, pero paradójicamente también el cuerpo es la frontera que diferencia al individuo de los demás.

El proceso de socialización de la experiencia corporal se desarrolla a través de toda la vida, cambiando según las transformaciones sociales pero tiene periodos más intensos como es durante la infancia y la adolescencia, (Le Breton, 2002). Las diferentes maneras en que el individuo percibe su experiencia en sociedad dependen de diversas influencias, puede ser el entorno que es a su vez mediado por la historia, la situación económica, la ubicación geográfica.

Pero todo esto a final de cuentas recae en el individuo, en su vivencia personal dentro de determinado contexto.

Por otro lado no podemos dejar de tomar en cuenta la experiencia física, pensemos en que nuestras necesidades básicas para vivir son de carácter corporal, como puede ser el comer, dormir, respirar, la experiencia es percibida a través de los órganos de los sentidos y nuestra experiencia interna, mental se lleva a cabo gracias a las reacciones químicas y eléctricas en el cerebro otro órgano del cuerpo. No obstante estas vivencias están intrínsecamente ligadas si no es que determinadas por la experiencia social, (Turner, 1989).

Según Feldenkrais (1985) como seres humanos, actuamos de acuerdo a nuestra imagen, ésta a su vez está construida en base a tres factores, que son la herencia, la educación y la auto educación. La parte hereditaria la constituye nuestro patrimonio biológico, y es difícil que pueda ser cambiada. La educación nos moldea en base a la sociedad, para hacernos miembros de ella, ésta nos proporciona valores y creencias, que muchas veces nos obligan a suprimir los deseos espontáneos a fin de adaptarnos. De modo que se van desarrollando ciertas máscaras, ya que los deseos espontáneos son motivo de crítica interna, esto en ocasiones despierta inquietud y malestar que se reprimen a fin de alcanzar la aceptación de los demás, pero irónicamente este malestar interno, también provoca conflictos en las relaciones con los demás.

Una de las principales finalidades de la vida debe de ser el vivir armoniosamente con otros individuos y con el medio ambiente, que el satisfacer los deseos y las necesidades no fuera a costa de afectar a otros, pero tristemente no todos los placeres son realmente necesarios y muchos pueden ser destructivos y antisociales, como pueden ser la tortura, la violación o incluso la autoflagelación que irónicamente constituye un rasgo antisocial del individuo hacia el cuerpo, hacia sí mismo, (Turner, 1989).

Toda sociedad tiene sus técnicas corporales, estas son gestos, modalidades de acción y movimientos que se realizan con un fin preciso, como pueden ser saludos, despedidas, gestos, modales, el caminar, bailar, nadar, la forma de sentarse o de arar el campo, el cuidado del cuerpo como la higiene y la alimentación, la sexualidad, las técnicas reproductivas o deportivas. El cuerpo del hombre en cualquier lugar o época es producto de sus técnicas y sus representaciones. Las técnicas corporales y las diversas maneras en que se ponen en práctica, no son las mismas en diferentes clases sociales, incluso dentro de la misma clase social las diferencias de edad introducen importantes variaciones, (Le Breton, 2002).

A su vez estas técnicas van desapareciendo o modificándose a través del tiempo. Las prácticas corporales están estrechamente ligadas a los cambios sociales, que a su vez van de la mano con transformaciones en el sistema económico y político. Estos sistemas imponen ciertas prácticas corporales a los miembros de la comunidad con el fin de ejercer control para mantener la estructura de la sociedad. Todo orden político va de la mano con un orden corporal. Berger y Luckman (sin año) en Turner (1989) arguyen que para que se mantenga la estabilidad en una sociedad es necesario ejercer un control del cuerpo, a través de prácticas rutinarias socialmente construidas.

Esto se hace a través de disciplinas que determinan el uso del cuerpo, las cuales toman muchos matices. Por ejemplo Foucault (sin año) en Turner (1989) dice que un importante medio de control social son las dietas y hábitos alimenticios. Como por ejemplo durante la Europa medieval, periodo en el cual el sistema político-económico del feudalismo se sustentaba en una ideología y un marco de creencias que dictaban la manera en que se comportaba la gente. El estado y la iglesia estaban íntimamente relacionados.

Para mantener el orden establecido la iglesia no solo se apoyaba en armas ideológicas, sino que también se valió de medios de control social, a través de controlar el cuerpo, por medio de prácticas rigurosas de contención como el ayuno o el vegetarianismo, sin olvidar el celibato y la negación de las cosas terrenas, que no implican hábitos alimenticios pero están relacionadas ya que implican prácticas de control.

El comer puede ser concebido como una técnica corporal de gran importancia, ya que si bien es una función fisiológica básica, y un acto de independencia en tanto que el individuo decide que, como y cuando comer, esto está fuertemente mediado por la cultura.

La sexualidad libre implica desde este punto de vista una amenaza a la estabilidad personal y el orden social ya que representa inestabilidad en la sucesión ordenada y el ideal monogámico de la sociedad.

En la sociedad feudal, el control del poder por parte de la clase dominante dependía en gran parte de la regulación de la sexualidad, ya que la tierra y las propiedades se heredaban a los descendientes legítimos. Para esto el sexo debía estar desprovisto de placer, tanto para el hombre como para la mujer, ya que el matrimonio era un mero arreglo con fines económicos.

Estas creencias hacían y todavía hacen, aunque en menor medida, una importante distinción entre la experiencia corporal y la espiritual, dando más importancia a la segunda. Así

se implantaron ciertas disciplinas con el fin de someter al cuerpo a privaciones para engrandecer el espíritu.

Estas eran condiciones principalmente de las clases privilegiadas que eran las que poseían las propiedades y el control sobre el grueso de la población, pero con la reforma protestante estas practicas de control ascético pasaron a ser asumidas por la gente común, el protestantismo también buscó regular las pasiones a través del control alimenticio y sexual.

Este control puede estar enfocado a grupos muy específicos como lo es el caso de las mujeres, para las cuales se crearon diversas restricciones en las sociedades patriarcales, sobretodo en lo que respecta a la sexualidad como una forma de regular la primogenitura y los intereses de la vida familiar, para así controlar la propiedad.

Pero en el mundo moderno podemos ver manifestaciones de protesta ante esta situación de control, algunas de las cuales implican una riesgo para los individuos, como es el caso de la bulimia y la anorexia, que entran dentro de la categoría de patologías y que son comunes principalmente en mujeres, la cual es un reflejo de la situación social de estas, (Turner, 1989).

Hoy día el sistema económico político que rige la mayor parte del mundo se sustenta en el comercio y dentro de éste toma gran relevancia la imagen. La difusión masiva de determinados estándares de apariencia para encajar en sociedad, ha transformado las prácticas dietéticas, que junto con el ejercicio, los cosméticos y la ropa se han convertido en los medios ideales para ganar una mayor aceptación dentro de la sociedad.

El capitalismo mercantiliza las fantasías y los placeres y esto fortalece al sistema. El avance tecnológico sin el cual no se podría sostener el sistema económico que impera en el mundo, ha contribuido a estandarizar formas de vestirse de comportarse y el cómo se debe de ver el cuerpo.

El deporte se ha hecho muy popular e incluso necesario, el cuerpo bello mercantilizado se ha convertido en el foco de una industria para mantenerse en forma, en los medios de comunicación paradójicamente se bombardea a la gente con productos que pueden afectar su salud como comida chatarra y programas que obligan a la gente a permanecer sentada frente al televisor y que han generado una epidemia de obesidad así como otras enfermedades propias del sedentarismo, a la vez se presenta el ideal de belleza física y una infinidad de medios para poder alcanzarlo muchos de los cuales no implican una renuncia al sedentarismo o el asumir una vida más sana, sino simplemente consumir ciertos productos para lograrlo.

Pero inclusive el asumir una vida más sana tiene su trasfondo, ya que el capitalismo ha mercantilizado la vanidad. La gente trota, adelgaza y duerme, no por el mero disfrute de realizar actividades con su cuerpo, sino para mejorar sus oportunidades de sexo, trabajo y longevidad, pero principalmente de aceptación dentro de la sociedad.

El manejo de la imagen se ha vuelto decisivo en la organización de la vida diaria. Las imágenes de éxito demandan cuerpos estéticos, entrenados y disciplinados. Un nuevo sector de profesionales enfocados a la mejora de la imagen gana cada vez más popularidad e incluso se convierte en una necesidad en la época actual, entre estos se pueden mencionar a entrenadores físicos, dietistas, cosmetólogos, cirujanos plásticos.

Las alteraciones en el cuerpo representan dependiendo el contexto, una mayor aceptación o una exclusión dentro de la sociedad. Se puede pensar en las usanzas de diversas culturas de modificar el cuerpo para adecuarlo al ideal de belleza, como las sociedades africanas en donde se agujeraran los labios con expansiones, también aquellas en las que se ponen aros alrededor de los cuellos de las mujeres para alargarlos, o los que cortan la piel para dejar cicatrices en casi todo el cuerpo con patrones determinados; los mayas acostumbraban deformar el cráneo de sus infantes para hacerlo más alargado, así como poner polvos en las narices para que se hicieran bizcos; el uso de corsés en la sociedad europea de la época victoriana no solo implicaba el tener una figura estética, sino que hablaba de la conducta de la mujer; en la actualidad muchas culturas urbanas acostumbran perforar sus cuerpos, decorarlos con tatuajes o cortarlos para dejar marcas determinadas. Estas usanzas identifican a los individuos con determinados grupos sociales, pero paradójicamente a la vez los excluyen de otros.

La enfermedad es un ejemplo más de esto, por lo general esta condición implica exclusión, toda enfermedad tiene sus consecuencias sociales en forma de dependencia, desempleo y trastornos en el círculo social, esto es producto de una alteración física en el cuerpo. Y no solo eso, la enfermedad implica también un estigma en la medida en que el enfermo adquiere esa categoría no solo porque no se cuida sino porque hace cosas malas, como por ejemplo hubo una época en que la lepra o la sífilis eran consideradas como castigos divinos consecuencia de actos pecaminosos, si se piensa en las enfermedades de transmisión sexual, estas implican dentro de la percepción social que el individuo cometió actos de promiscuidad, lo que lleva a que sufra su castigo o consecuencias en forma de la enfermedad y muchas veces también de exclusión social, (Turner, 1989).

En la cultura del consumidor el cuerpo asume una nueva significación social e individual, éste se convierte en el sitio de estrategias personales de salud. El tratar de adelgazar y mantenerse en forma están ideados para promover la salud como la base de una buena vida, pero también para adaptarse a las exigencias de la sociedad. El mantenimiento del cuerpo crea vínculos sociales los reafirma o los niega.

Turner se plantea la pregunta de ¿qué es el cuerpo en la sociedad? Y para buscar resolver esta incógnita se apoya en Marx, quien opina que los hombres trabajan con sus cuerpos para satisfacer sus necesidades, el cual a su vez es constantemente transformado por medio de la misma acción humana, por lo que tenemos una existencia principalmente corpórea.

Por otro lado Nietzsche considera más al cuerpo como un constructo social, siendo la experiencia corporal, ésta a su vez determinada por el lenguaje y el conocimiento. Pero estas posturas en realidad no se contraponen del todo, ya que si bien si tenemos una existencia determinada por la experiencia corporal, esta es a su vez determinada por nuestra experiencia dentro de la sociedad y los aprendizajes que en ella adquirimos.

Turner dice que el cuerpo en sí es una paradoja, debido a que se le puede considerar la cosa más sólida, elusiva, ilusoria concreta, metafórica, siempre presente y siempre distante, un instrumento así como el mismo yo. El mismo autor vuelve a citar a Marx para quien la corporeidad es un rasgo básico de naturaleza humana y de su trabajo para transformar su realidad, así, la existencia del hombre es indudablemente sensorial, estamos ligados a la realidad a través de las necesidades fisiológicas, no obstante esta corporeidad, aun en sus aspectos más instintivos, está socialmente determinada. Uno de los sectores en los que mas se deja sentir el peso que tiene la sociedad en el cuerpo es el de los jóvenes, quienes hacen del cuerpo uno de los ejes centrales de su identidad y vinculación con los otros.

1.2. El joven y la sociedad

Por principio para comenzar a hablar del papel del joven y su experiencia dentro de la sociedad es necesario definir a qué individuos se deben de considerar como jóvenes y a partir de donde surge esta concepción. La juventud es un periodo de transición entre la niñez y la vida adulta, que surge a partir de un constructo social que se ha dado en muchas sociedades a través de la

historia y por lo tanto se encuentra en constante cambio dependiendo del contexto socio-histórico.

Es cierto que los jóvenes asumen ciertos comportamientos propios de su edad que contribuyen a reafirmar las características que los definen dentro de las creencias de la gente, pero la mayoría de estos comportamientos están determinados por las experiencias dentro de la sociedad.

Sin embargo no se puede negar la influencia de un factor biológico, que afecta en los cambios que se suscitan en la juventud. El periodo de transición entre la niñez y la vida adulta comienza con la pubertad, la cual no tiene una edad precisa para empezar a manifestarse, sino que depende de las particularidades de la persona, este se da cuando empieza a haber cambios hormonales en el cuerpo, que a su vez generan cambios físicos como crecimiento, desarrollo genital, vello en distintas partes del cuerpo, cambio de la voz, en las mujeres desarrollo de las mamas y ensanchamiento de las caderas, (Poveda, 2008).

Estas hormonas nos solo generan cambios físicos sino que va de la mano con modificaciones en el estado de ánimo, es cuando empieza a surgir la necesidad de independencia del individuo. Es en este punto donde comienzan los conflictos con la sociedad, ya que el individuo al querer independizarse dentro de una sociedad que se manifiesta eminentemente controladora choca con las normas sociales, con los individuos con los que se tiene que relacionar, principalmente la familia y con las instituciones como la escuela o el estado, (Eherenfeld y Medina, 2000).

Aquí el periodo de transición ya asume su carácter de constructo social con las características con las que lo define la sociedad. Después de la pubertad inicia la adolescencia, la cual está muy relacionada con la juventud, de hecho no hay características muy específicas que diferencien a las dos etapas, en el debate teórico se dice que ambas son un periodo de transición entre la niñez y la vida adulta, conceptos construidos socialmente y una etapa conflictiva para el individuo, pero al parecer la adolescencia aun cuando es un constructo social, está mas relacionada a los cambios hormonales y físicos de la pubertad, al contrario de la juventud que está más relacionada con un estado de madurez emocional e independencia propio de los adultos.

Lutte (1991) dice que en lenguaje corriente adolescencia y juventud pueden designar tanto una como dos fases distintas en el desarrollo que comprenden la transición entre la infancia y la vida adulta. Dice también que en psicología la definición es más compleja debido a que hay

autores que no hacen ninguna distinción, mientras que otros dividen la etapa en tres o hasta cinco fases. No obstante la etapa termina supuestamente cuando el individuo inicia su vida adulta, de modo que al ser muy imprecisa la diferenciación de las dos etapas, en el presente trabajo se utilizará el término juventud para hacer referencia a los dos periodos.

Para entender a fondo la concepción social de juventud es necesario abordar los diversos puntos de vista que la definen dentro del debate tanto teórico como social. Pero para pasar a eso es preciso primero dar una mirada a la historia de las sociedades, lo cual proporciona un panorama más claro acerca de la relación entre las problemáticas que afectan a los jóvenes y la sociedad, con sus normas y creencias; estas a fin de estar organizadas en su mayoría han manifestado una organización jerárquica que se manifiesta en la supremacía de ciertos grupos de la sociedad sobre otros.

Por ejemplo, se puede ver una estructura entre jóvenes y adultos muy similar a la de las sociedades humanas en las sociedades de primates y homínidos, los papeles y los rangos se diferencian entre machos adultos y jóvenes, así como de hembras. Los jóvenes pasan por un periodo en donde juegan, exploran y asimilan habilidades que les servirán en el mundo adulto. Morin (sin año) en Ehrenfeld y Medina (2000) dice que este periodo favorece en los homínidos a la cerebralización así como la complejización sociocultural y biológica.

Hay sociedades tradicionales que no tienen un periodo largo de transición entre la niñez y la vida adulta, sino que se produce un paso directo para el que los individuos se preparan de forma gradual, mediante la participación en actividades de grupo. En estas sociedades la especialización del trabajo entre el hombre y la mujer es mínima, todos se ocupan de todo y no existe jerarquía excepto el consejo de ancianos. Pero estas son sociedades primitivas que no obstante existen en la actualidad, como con los pigmeos de África, están muy lejos de lo que son las sociedades contemporáneas en la mayor parte del mundo.

Sin necesidad de definirla como juventud se puede ver la presencia de la concepción de esta etapa en diferentes sociedades a través de la historia. Desde la antigüedad hasta las sociedades modernas y postindustriales. Lutte (1991, pag. 37) proporciona referencias históricas a la juventud de carácter negativo que datan de la antigüedad, como una tablilla encontrada en UR en Caldea, con una antigüedad de 4000 años, en la que se puede leer “nuestra civilización está perdida si dejamos continuar las acciones inauditas de nuestras jóvenes generaciones”.

Platón afirmaba que el periodo de la juventud estaba caracterizado por una excitabilidad excesiva y por un deseo constante de discutir, pero es también el tiempo en el que se desarrollan la inteligencia y la razón. Aristóteles afirmaba que en este periodo se desarrolla la capacidad de elección que permite que se forme el carácter, decía también que de los deseos del cuerpo, el sexual es el que domina más, y añade que se caracterizan por ser idealistas, conformistas, agresivos, valientes, crueles, optimistas, ambiciosos; adjetivos que se contradicen en gran medida.

Feixa (2000) propone cinco modelos de juventud que corresponden a cinco diferentes sociedades a través de la historia: púberes en sociedades primitivas sin estado, efebos en estados antiguos, mozos en sociedades campesinas preindustriales, muchachos en la primera industrialización y jóvenes en las sociedades modernas y postindustriales.

Giuliano (1979) citado por Medina (2000) dice que el joven es un sujeto social diferenciado en sociedad que emergió desde los tiempos de la república romana, específicamente en el periodo entre 193 y 183 a.C. periodo en el cual se dictaron leyes que les daban reconocimiento jurídico como sujeto social.

Lutte (1991) dice que en Roma antigua no existió un periodo denominado adolescencia o juventud, sino hasta el siglo II a.C. Época en la que se celebraba la pubertad fisiológica con una ceremonia religiosa, en la que se investía al joven con otro tipo de toga lo cual marcaba el paso del niño a la edad adulta, lo que iba de la mano con ciertos derechos y obligaciones, cómo participar en los comicios, alistarse en el ejército y un reconocimiento jurídico para actuar en nombre del padre si éste moría. Pero estos derechos solo eran aplicables para los varones de las clases privilegiadas, se ve así cómo estos cambios también coinciden con una agravación de las diferencias sociales entre clases, sexos y edades.

Kett (1993) y Gills (1991) en Medina (2000) marcan el descubrimiento de la juventud entre 1870 y 1900, asociado con el proceso de industrialización y modernización, así cómo a la diferenciación de edades en la escuela y la aparición de la pediatría como una especialidad médica. Según Gills (sin año) citado por Lutte (1991) la industrialización produjo muchos cambios, en la cultura, la familia, la escuela; así la adolescencia aparece como un conjunto de factores relacionados con la industrialización y el desarrollo del sistema capitalista.

Al parecer la juventud cómo se conoce hoy día se generalizó en gran parte del mundo después de las grandes guerras del siglo pasado, cuando se fortalece el sistema capitalista

expandiéndose a varios campos, entre ellos el de los jóvenes, para quienes se generó una industria de consumo dirigida de forma muy específica. A la vez se fue articulando un discurso escolar pero principalmente, jurídico y económico.

Por una parte en los países primer mundistas con los avances tecnológicos y en las ciencias aumentaron las esperanzas de vida, por lo que la entrada de las generaciones de relevo debía posponerse, de modo que se generaron programas educativos que permitían retardar la entrada del individuo en la vida adulta a la vez que se le preparaba para los nuevos avances en la ciencia. Los años de escuela eran esa etapa de transición en la que el joven adquiría los conocimientos que permitirían su inserción en el mundo adulto, que es también el mundo laboral, (Medina, 2000).

Según Gillis citado por Lutte (1991) la adolescencia surge en la clase burguesa a finales del siglo XIX y deriva de muchos factores ligados a la industrialización y el desarrollo de la sociedad capitalista. En esta época un gran número de jóvenes ingresa a las escuelas, muchos necesitaban un título universitario para suceder a sus padres. La escuela se empieza a especializar por grupos de edad: primaria para la niñez y secundaria para la adolescencia. Con el fin de evitar rebeliones de los jóvenes, la escuela adoptó elementos del modelo militar, cómo dar órdenes con un silbato, alinearse en filas y hacer honores a la bandera. El ideal que se proponía a los jóvenes era el de obediencia ciega, como en los soldados.

Era necesario imponer un orden a través de las normas, a la par de una resignificación de las ideas, en eso tuvieron un importante papel las ciencias médicas y psicológicas, ya que presentaban características propias e intrínsecas de las personas. También en el proceso de crear leyes que protegiesen a los jóvenes surgieron los centros de readaptación juvenil y con ello el concepto de delincuencia juvenil, noción que se aplica sobre todo a los individuos de sectores marginales. Aparecieron etiquetas que definían al joven de clases media como conformista y ocioso mientras que el de clase baja era considerado conflictivo, (Lutte, 1991).

El desarrollo industrial generó muchos cambios, entre ellos una mayor marginación y subordinación de los jóvenes, atribuible a muchos factores como el sexo, la edad, la clase social. Muchos fueron vetados de la vida laboral y no podían participar en la vida de los adultos como antes, en cierta medida se les infantilizó.

En el campo de psicología la juventud pasó a ser objeto de interés a partir del trabajo de Stanley Hall que en un tratado de dos tomos describía a la adolescencia. Sin embargo el tomó

elementos de otros autores que habían abordado el tema pero no de manera tan específica. En psicología experimental se realizaron muchas observaciones acerca de los cambios que sufre un individuo al pasar por esa transición de niño a adulto. En psicofisiología se le veía como el resultado de las transformaciones biológicas, (Poveda, 2008).

Según Lutte (1991) psicólogos como Piaget y Blos, proponen estadios que se caracterizan por cambios cualitativos del desarrollo cognoscitivo o psicosexual, pero los cambios que se consideran no toman en cuenta las condiciones sociales que rodean al joven.

En las sociedades tradicionales la transición de etapa a etapa era muy clara y a menudo estaba marcada por rituales de iniciación. La gente sabía a que clase pertenecía cada miembro del grupo social, cada fase tenía unos derechos y obligaciones muy específicas. Pero en la actualidad los límites de esta transición son muy imprecisos. Hay jóvenes que continúan sus estudios, otros que comienzan a trabajar o se convierten en padres de familia.

El carácter ambiguo de la concepción de joven no proporciona un límite de edad preciso para definir en donde empieza y en donde termina la juventud, al ser esta etapa un constructo social, cambia dependiendo el país, el momento histórico y la cultura.

Incluso en la bibliografía especializada se encuentra posturas diversas. Por ejemplo; la Organización mundial de la salud (OMS) dice que jóvenes, son todos aquellos individuos entre 20 y 24 años. Este mismo límite lo amplía la Organización Internacional del Trabajo (OIT) hasta los 29, (Medina, 2000). Poveda (2008) señala que es un periodo que se extiende a lo largo de la segunda década de la vida, cuyas manifestaciones están influenciadas por diversos factores como, cultura, sexo, raza incluso clima. A su vez divide este periodo en tres etapas: la prepubertad de los 9 a los 11 o 12 años, la pubertad de los 12 a los 16 o 17 y la adolescencia de los 17 a los 22 o 23. Pero su postura es un tanto lineal ya que las diferentes etapas tienen un orden y una duración determinados, así también dice que las modificaciones en la forma de pensar de un niño a un adolescente aun cuando son muy irregulares alcanzan su punto máximo al final de la pubertad entre los 15 y 17.

No obstante en lo que concuerdan la mayoría de las sociedades es que la juventud es un periodo de transición entre la niñez y la vida adulta, de guisa que se deja de ser joven cuando se asume el papel de adulto dentro de la sociedad. Pero este límite es muy impreciso, al ser muchos los factores que pueden impedir que un individuo se convierta en adulto aun cuando asuma comportamientos o roles del adulto.

Se puede pensar por ejemplo en aquellos jóvenes que se convierten en padres a una edad temprana, entonces tienen que vivir en casa de los propios padres dependiendo en muchos sentidos de ellos, los padres pueden que los mantengan económicamente, se involucran en sus relaciones de pareja o en la educación de los nietos; o los que por el otro pasan por una situación similar pero no reciben apoyo por parte de los padres y tienen que madurar más rápido, irse a vivir solos o con la pareja, trabajar y tomar decisiones de manera más independiente.

De modo que no se pueden marcar límites precisos para el inicio y el término de la juventud o la adolescencia ya que esta es un proceso gradual y constante, así como tampoco se pueden definir características precisas, lo que sí se puede, es dar una visión de lo que se piensa de las personas que pasan por esta etapa, lo cual por supuesto engloba características que sí se presentan con frecuencia.

Una definición que abarca varias de las opiniones concertadas en la literatura y además de parte de la creencia popular es la de Monroy, citado por Medina (2000) en donde dice que la juventud es un periodo de transición entre la niñez y la adultez que termina cuando el individuo aprende y asume, creencias, valores, comportamientos en base a normas de su cultura, en otras palabras que se adapta a la sociedad. Esto implica entre otras cosas que vea hacia el futuro, que consiga un trabajo, se independice de los padres, forme una familia propia, en pocas palabras que consiga autonomía.

El proceso de maduración se prolonga a través de toda la vida, y se da de manera gradual dependiendo de las experiencias personales del individuo, pero la juventud es una etapa de suma importancia en la que se determina gran parte de los rasgos que la personalidad del individuo a lo largo de su vida, si el contexto social no lo permite es más difícil que el individuo madure o que asuma comportamientos adaptativos dentro de la sociedad, también es importante aclarar que esto no implica un estado puro, sino una serie de comportamientos que engloban una actitud más funcional frente a las diversas experiencias de la vida.

1.3. Implicaciones de un inadecuado desarrollo de la identidad.

Ya se vio una definición de la juventud o adolescencia a grandes rasgos, así como el que se espera que haga el joven para convertirse en adulto. Pero también existe una opinión en gran parte consensuada de lo que es ser joven. Es una etapa determinada por varios eventos

importantes, como los cambios físicos propios de la pubertad, el ingreso a una escuela con reglas diferentes, pero sobretodo los cambios psíquicos que permiten darse cuenta de que se está accediendo a una nueva etapa, se amplían los horizontes intelectuales surge el deseo de autonomía, comienza el despertar de la sexualidad, sin mencionar los problemas con los padres y las autoridades que generan inseguridad y preocupaciones, se empieza a desarrollar una identidad, a la vez se entra en desacuerdo con muchas normas establecidas, (Lutte, 1991).

La identidad es un estado psicológico complejo que provee un sentido de dirección, compromiso y confianza en uno mismo, esto integra la identificación con el rol sexual, creencias e ideología, el aceptar las normas del grupo y la propia concepción. El desarrollo de la identidad está relacionado con los cambios corporales en los cuales el joven tiene que lidiar con un nuevo sentido de auto conciencia e impulsos sexuales que no había experimentado antes, el creciente sentido de madurez social, así los jóvenes comienzan a pensar acerca de su rol en la sociedad.

Erikson (sin año) en Gullotta (2000) dice que el joven enfrenta una serie de decisiones en cuanto a la vocación, matrimonio e ideología, y se vuelve muy intranquilo y ansioso, obligado a resolver la tensión. Algunos resuelven esta crisis de formas negativas, identificándose con criminales y grupos antisociales, muchas veces los padres o adultos entran en choque con los jóvenes ya que no saben como lidiar con ello, no es algo poco común el que en la búsqueda por identidad el joven frecuentemente reite a la autoridad.

Logan (sin año) citado por Gullotta (2000) sugiere que el joven con una identidad difusa usa diversas defensas psicológicas para controlar su ansiedad buscando definir su identidad, escapando a través de experiencias que proveen una sensación de alivio inmediato o momentáneo, de la ansiedad, como pueden ser las fiestas, el uso de drogas, el manejar rápido, el asumir comportamientos agresivos. Otros se mueven de un grupo a otro, estableciendo temporalmente el sentido de pertenencia por asociación, dentro de esto es común ver a quienes asumen comportamientos extremos no bien vistos principalmente por los adultos que en general tienen una concepción de lo que debe ser, como usar percings, tatuajes, la vestimenta extravagante, el cabello con arreglos extraños y otras formas de manifestar una actitud rebelde.

La familia y en general todo el contexto social del individuo tienen mucha importancia en el desarrollo de la identidad. Hay una significativa relación entre el auto concepto y la formación de la identidad, la auto estima es una fuerza motivacional muy poderosa, está apoyada en la necesidad humana de ser valorado, no significa sentimientos de superioridad, perfección o

competencia, se refiere al sentimiento de auto aceptarse. Una baja auto estima está asociada con depresión, ansiedad, irritabilidad, agresividad, impulsividad, en cambio la alta se asocia con un sentimiento de dominio sobre la propia vida y un sentimiento de satisfacción.

Existen diversas teorías que explican el desarrollo de la identidad y el comportamiento de los jóvenes, como la biológica o la psicoanalista por mencionar unas, no obstante para lo que concierne al presente trabajo solo se ahondará en aquellas que dan una explicación social a este desarrollo, ya que aun siendo perspectivas diferentes aportan elementos para fundamentar el planteamiento de que la juventud es un constructo social.

La teoría psicosocial examina la adaptación psicológica del individuo al contexto social, dentro de esta perspectiva el desarrollo se presenta en etapas en las que se tienen que solucionar conflictos a fin de evolucionar. Erik Erikson es el teórico más representativo de esta perspectiva, el concibe a la juventud no cómo un periodo de consolidación de la personalidad, sino cómo un periodo de transición en donde suceden eventos muy importantes que determinarán en gran medida el curso de la vida.

Así cada vez que el individuo supera una crisis fortalece su identidad, de esta manera una personalidad saludable se desarrolla en base a la resolución de una serie de crisis denominadas dilemas. Erikson establece cierta diferencia entre adolescencia y juventud, empero muy relacionados y asociados a su vez con el desarrollo de la industria. Aunque la familia establece los cimientos básicos para un desarrollo positivo, el contexto socio-cultural tiene una gran importancia en el desarrollo.

La teoría de aprendizaje social proporciona principios del aprendizaje que pueden ayudar a entender el comportamiento del joven, dentro de esta perspectiva hay que considerar que todo estímulo tiene una respuesta, Albert Bandura es uno de los principales representantes de esta perspectiva. En el aprendizaje social el desarrollo de la identidad es un proceso de dominio personal en el cual intervienen cuatro mecanismos sociales que incrementan este auto dominio.

Por principio se puede mencionar que cuando el joven ve a otros actuar de una manera exitosa, lo incita a cambiar su comportamiento en base a estos comportamientos. Por otro lado cuando el joven observa a otro individuo que representa un modelo, como un deportista, un cantante o incluso un personaje imaginario como puede ser el héroe de un libro o una película, adquiere expectativas en cuanto al desarrollo personal. Las sugerencias y exhortaciones de otros también influyen en los cambios de comportamiento. Por último los temores pueden causar un

sentimiento de incapacidad, y generar un estado emocional de inferioridad tan fuerte que solo a través de observar como otros lidian con problemas similares, el individuo puede encontrar la manera de superar estos sentimientos.

La perspectiva sociológica argumenta que los factores culturales son los que principalmente determinan el comportamiento de los jóvenes. Elementos tales como la influencia de las normas, las expectativas culturales, los rituales sociales, las presiones del grupo o las influencias de la tecnología, son la llave para entender el comportamiento de los jóvenes.

Otro argumento de gran peso dentro de esta perspectiva es el conflicto que se genera entre los padres o demás adultos y los jóvenes, producto principalmente de la coerción de la libertad de estos últimos a través de reglas, en este punto es importante también mencionar que cada nueva generación es diferente de las que le preceden y por ende están sujetas a normas y valores distintos. Estos conflictos son hasta cierto punto naturales y necesarios para el crecimiento, ya que el conflicto lleva a la independencia.

Todas estas perspectivas denotan una influencia del contexto en el desarrollo del individuo, no obstante al tener cada contexto sus características específicas, a niveles histórico, social, económico, familiar y de experiencias personales, este desarrollo también tiene sus especificidades características en cada individuo, (Gullotta, 2000).

No obstante si se puede hablar de constantes en el comportamiento y experiencias en los jóvenes, lo que lleva a que se hagan afirmaciones acerca de su comportamiento, por ejemplo Poveda (2008) dice que en este periodo es probable que surjan verdaderas crisis existenciales y cita a Hall quien define la etapa como tormenta y estrés, haciendo referencia al perfil crítico que caracteriza a los jóvenes. Hay otras definiciones más negativas de conductas muy precisas que provienen de fuentes bibliográficas pero que se encuentran también en la creencia popular.

Sáez (2000) dice que esta etapa es un periodo crítico en el cual los familiares y maestros que se encuentran cerca del joven son un tipo de víctimas de los cambios y problemas de estos. Además en realidad muchas veces los jóvenes no terminan esta etapa lo suficientemente preparados para comportarse como una persona responsable en el mundo adulto.

También dice que cuando se platica con padres, profesionales o los propios jóvenes sobre la juventud, surge la palabra “problema”. Y al preguntar ¿qué problema? Se dan muchas respuestas, pero entre las más frecuentes se encuentran: que son irreverentes, mal educados,

flojos, vagos, alcohólicos, peleoneros, que solo piensan en tener relaciones sexuales y que lo hacen sin responsabilidad.

Todo el peso de esta carga histórica y socio-cultural recae sobre los jóvenes y provoca que actúen de determinadas maneras. El joven busca independencia en sociedades que muchas veces no ofrecen las posibilidades para desarrollarse adecuadamente, lo que se manifiesta en una actitud de inseguridad y apatía, a diferencia del infante para quien predomina una actitud egocéntrica y relajada. La seguridad que se sentía frente al apoyo de los grandes durante la niñez, deja de tener sentido o se vuelve insuficiente para el joven. Muchas veces se aíslan buscando en la intimidad un punto de apoyo, para encontrar una identidad propia, pero para lo cual requieren de otros.

Este vacío genera una desgana en las actividades y una serie de contradicciones. Es difícil encontrar algo que realmente despierte el interés por lo que con frecuencia se distrae y sus pensamientos vagan en la fantasía. En ocasiones participan de forma gustosa en la vida familiar, actividades escolares o juegos, en otras estos contactos los asumen con hostilidad e indiferencia. La curiosidad por el mundo que caracteriza al infante, en el joven asume un matiz de crítica hacia el mundo. La realidad concreta y las acciones prácticas de la infancia se transforman en un mundo de abstracciones, (Solum, 1997).

Pero las relaciones con los otros, sobre todo con las personas de la misma edad, adquieren un nuevo matiz. Las amistades que antes eran de un carácter más superficial, ahora están fuertemente determinadas por el deseo de comunicar lo que se tiene dentro, lo que se piensa, de identificarse con otros y encontrar a alguien que comprenda su manera de ser. Esta identificación con los iguales favorece la independencia progresiva y refuerza los problemas con los familiares. Aunque también estas primeras formas de amistad sufren muchos cambios dependiendo del estado de ánimo, el joven tiende mucho a idealizar a las relaciones, lo que genera más contradicciones surgiendo desengaños que lo hacen oscilar entre la confianza y la reserva, la sociabilidad y la soledad.

Esta problemática encierra importantes significaciones ya que la construcción de la identidad es un proceso que como se dijo se desarrolla a lo largo de toda la vida, no se deja nunca de cambiar y por tanto tampoco se deja de madurar, así durante toda la vida se adquieren valores, se asumen normas y creencias, siendo estos cambios constantemente influenciados por el contexto social. Por lo que es importante decir que es a través de los procesos de socialización

que el individuo desarrolla significados de su realidad y es también mediante estos procesos que, resignifica ideas, creencias y valores.

Aun cuando este proceso tiene su base biológica, no se puede negar que la verdadera causa para que la juventud sea una etapa difícil se encuentra en el contexto social, pero también en el contexto social se encuentra la solución para que esta etapa no sea tan difícil. Con excepciones la familia, la escuela, el estado consideran a la juventud como un periodo de transición entre dos etapas, es un tiempo para que el joven se prepare para lo importante que está en el futuro. Por otro lado para la mayoría de los jóvenes es más importante la vida en el presente, de modo que cuando el individuo comienza a pensar a futuro comienza ese proceso de maduración que conduce a la vida adulta.

Como ya se dijo no es algo poco común que al joven se le identifique con una serie de calificativos negativos, como rebelde, voluble, marginal. Su necesidad de independencia, los hace muchas veces entrar en conflicto con los padres, los maestros o cualquiera que represente una figura de autoridad, porque les dicen como deben de ser y comportarse, representando figuras represoras, lo que además los etiquetan y les atribuyen comportamientos que los determinan, a lo que el joven reacciona muchas veces de forma negativa, chocando y refugiándose en ambientes nocivos e improductivos, (Medina, 2000).

Cuando los jóvenes reaccionan rehusando a las instituciones que los oprimen, en ocasiones se refugian en la soledad, pero muchas otras veces lo hacen con grupos de individuos con los que comparten características, dentro de los cuales es muy importante la aceptación, así asumen elementos de estos grupos como la manera de vestirse, hablar o comportarse. Estas actitudes tienen un contenido liberador ya que los diferencia del orden establecido pero los identifica con sus iguales. Todos los grupos sociales tienden a desarrollar su alteridad.

Estos conflictos el mundo de la economía capitalista los ha aprovechado desarrollando una industria exclusiva para el consumo de jóvenes, imponiendo modas que tienen el papel de proporcionarle al joven la aceptación de los otros. Ya que el vestuario, la música y ciertos objetos y conductas emblemáticas, constituyen unos de los elementos más poderosos para la construcción de la identidad, al identificarlos con los iguales y diferenciarlos de los otros, especialmente del adulto.

En la mitad de la década de los ochenta a los jóvenes se les etiquetó como generación X, termino que muchos asumieron y que definía esa actitud de desinterés, consumismo y

principalmente falta de una identidad propia. Por otro lado en los sectores de la sociedad más desfavorecidos económicamente, surgen movimientos contra culturales, en los cuales los jóvenes se unen a tribus urbanas con elementos característicos que los diferencia de las otras tribus pero sobretodo del estándar de la sociedad, como los punks, skatos, darks, emos o cholos.

Para pertenecer a alguna tribu urbana es necesario en principio vestirse de determinada forma lo cual implica asumir una actitud de rebeldía expresa ante las normas de la sociedad, para posteriormente adquirir comportamientos propios del grupo, que es la que le da realmente valor y justificación al hecho de pertenecer al grupo. El problema principal es que estos grupos al gestarse dentro de la marginalidad, además de estar conformados por jóvenes desorientados y con problemas de autoconcepto que buscan ser rebeldes, generan un contexto en el cual es muy fácil que los jóvenes incurran en comportamientos nocivos para ellos mismos y para la sociedad.

El individuo construye su identidad a través de una continua interacción, en la cual recurre a ideas que adquirió en experiencias pasadas y asimilando elementos de las nuevas experiencias. La continua búsqueda de identidad del joven, hace que se identifique con determinados espacios sociales, los cuales van cambiando a través de toda la vida en ese proceso de maduración. Pero es en la juventud la etapa en la que la construcción de la identidad a través de la identificación con otros adquiere más relevancia, (Reguillo y Medina, 2000).

Para el joven las normas sociales no son un algo inviolable, son más bien una serie de creencias que coartan la libertad y que por tanto no es necesario seguir. Los jóvenes tal vez muchas veces no sepan que es lo que quieren, pero sí saben que es lo que no quieren. La necesidad de pertenencia es algo muy característico en el ser humano y por tanto en el joven, en este periodo de transición es mediante la interacción con los otros que asume los elementos para construir su identidad, que lo identifique con unos y lo diferencie de otros.

Los avances en educación y derechos humanos en vez de hacer más pequeña la diferencia entre los que tienen y los que no tienen, han generado mayores condiciones de desigualdad. En Latinoamérica son muchos los sectores desfavorecidos dentro de la población y entre ellos se encuentra el de los jóvenes, esto es en varios sentidos. En México la mayoría de edad se adquiere al cumplir los 18 años, lo cual implica que jurídicamente ya se es adulto, con las responsabilidades que ello conlleva, como por ejemplo en el caso de que el individuo infrinja la ley.

Pero la mayoría de los jóvenes que llegan a esta edad, educativa y económicamente no cuentan con las posibilidades para su plena inserción en el sistema productivo, a la vez que muchas veces no se encuentran emocionalmente aptos para ser considerados adultos. Este discurso es algo contradictorio ya que la sociedad exige de los jóvenes ciertos comportamientos culturales, sociales y políticos, pero en muchos casos no ofrece alternativas reales.

La juventud es un periodo en el cual se hace patente para el individuo la necesidad de independencia, pero es una etapa muy vulnerable en la que también necesita del apoyo y la guía de la familia. La pobreza es generadora de crisis dentro del núcleo familiar ya que se genera una desestructuración a los miembros ocupados en encontrar medios de subsistencia, no es algo extraño el escuchar acerca de situaciones en las que el padre de familia se ve obligado a permanecer fuera del hogar durante gran parte del día o durante temporadas prolongadas y esta ausencia provoca inseguridad en la familia al haber una pérdida de la figura paterna, la situación se agrava en los casos en que la madre tiene poco contacto con los hijos, se genera así un estado de inestabilidad emocional, así los jóvenes buscan esa guía y apoyo, con otros individuos como ellos, gran parte de los jóvenes pasan su tiempo libre fuera de casa en casas de amigos, centros comerciales o en la calle, (Marquéz, 1991).

La ausencia o ambigüedad de normas y valores producto de la inestabilidad familiar, durante un periodo en el que a su vez el individuo sufre una inestabilidad emocional, aunados a los prototipos que imponen los medios de comunicación y las modas en los que se requiere de elementos materiales como ropa, accesorios como el celular o automóvil, en pocas palabras poder adquisitivo, para acceder al estatus y la aceptación social, ya que por lo general y sobre todo en esa época de búsqueda de identidad, el individuo es lo que la sociedad quiere que sea, de modo que si el joven no cuenta con los elementos económicos suficientes para satisfacer estas necesidades los buscará por medio de actividades ilegales.

Esto no es una regla ya que tanto hay muchos jóvenes con un bajo nivel socioeconómico que no incurren en la delincuencia, como hay individuos con un estatus socioeconómico alto que asumen este tipo de actitudes, esto puede ser una manera de expresar su rebeldía, pero depende en gran medida de las experiencias individuales, de los valores que se aprenden y la manera en que son interiorizados, (Szabo, 1980).

Gullotta (2000) dice que dada la rebeldía de los jóvenes y su tendencia a contrariar las normas y convenciones sociales es hasta cierto punto normal que la actividad criminal se

manifieste en el joven, mas estas actitudes van decreciendo conforme el individuo madura, pero sin duda la delincuencia juvenil esta en gran medida relacionada con la pobreza, cita a su vez a Erikson quien es de la opinión de que la delincuencia ocurre en los jóvenes que no cuentan con una identidad firme durante el proceso de autodefinición, periodo dentro del cual no solo incurren en actos ilegales sino que son muchos los problemas emocionales que se desarrollan. Estos conflictos son incrementados por la desintegración familiar que a su vez se encuentra altamente relacionada con la crisis socioeconómica.

Gullota cita numerosas investigaciones (pag 407) que dibujan un perfil de las familias de delinquentes en el que resaltan características como: problemas conyugales en los padres, lasos sociales pobres entre los familiares, desempleo, enfermedades, alcoholismo, drogadicción, la irresponsabilidad de los padres, la falta de disciplina, la hostilidad e incluso la agresión por parte de los padres hacia los hijos.

Los jóvenes que experimentan este tipo de situaciones tienen una alta probabilidad de alejarse de la casa para buscar refugio, en otros grupos en los que se les acoja de mejor manera y puedan solventar mejor sus necesidades de afecto, así pueden verse involucrados en situaciones de pandillas, las cuales pueden representar otra familia más agradable e incluso real, que la genética.

Hay pandillas que se forman alrededor de actividades positivas como el deporte, las danzas o instituciones religiosas, y en donde se desarrollan relaciones más estables. Pero la pandilla delincuente generalmente está infectada por el deseo de obtener estatus material por medio de actividades delinquentes. Esta provee a los miembros de estatus, reconocimiento y sentimiento de pertenencia, al encontrar otra familia en los miembros de la pandilla por los cuales en ocasiones están incluso dispuestos a morir, estos jóvenes tienden a manifestar actitudes negativas para con los padres alimentadas por el rencor.

Los niños que observaron violencia con frecuencia se generan la percepción de que esta es una actitud normal y aceptable, lo que al crecer genera problemas en las relaciones, a una mala adaptación en la escuela o problemas con la justicia y los miembros de otras pandillas, pero aun con estos riesgos este grupo representa un terreno para satisfacer las necesidades de pertenencia y de ser valorado.

Se generan relaciones en las que se imita el comportamiento de otros individuos que admiran, respetan, o cuyas actitudes aun siendo antisociales, son funcionales ya que llevan al

éxito y reconocimiento dentro de estos grupos sociales, al ver esto los individuos con un autoconcepto pobre, difícilmente pueden resistir la tentación y el comportamiento se fortalece e incrementa.

Las prácticas criminales como todos los comportamientos es algo que se trasmite de generación en generación, los delincuentes jóvenes aprenden sus técnicas de los más experimentados. En las zonas de bajo nivel socioeconómico es común que se manifiesten diversas situaciones que contribuyen a que el joven se vuelva delincuente, como son la violencia callejera, los robos, el vandalismo, el tráfico de drogas, a las cuales son especialmente susceptibles los individuos sin una guía paterna, (Marquez, 1991).

En estos ambientes hay también una alta posibilidad de que los jóvenes comiencen a experimentar con sustancias nocivas para la salud, si bien tampoco es una regla ya que muchos jóvenes que incurren en el consumo de droga no precisamente asumen actitudes delictivas, el consumo de drogas y alcohol suele estar relacionado con las actividades criminales.

Nateras (2000) dice que la desintegración familiar, la crisis económica, las modas, la fácil accesibilidad a las drogas y características propias de la etapa causan que el joven se refugie con grupos de jóvenes muchas veces formados por individuos igualmente desorientados y necesitados de aceptación e identificación con otros.

El uso social de drogas es una practica que se lleva acabo principalmente en determinados sectores de la sociedad, en este fenómeno intervienen diversos procesos, entre ellos, la construcción de identidades. La drogadicción es una amenaza latente y constante durante esta etapa de la vida, la mayoría de los drogadictos o alcoholicos adultos comienzan su consumo durante la juventud.

Normalmente se empieza a experimentar con drogas socialmente aceptadas como tabaco y después alcohol, es marcada la intima relación entre estas situaciones y la búsqueda de identidad y de aceptación. Jones y Bentler (sin año) en Gullotta (2000) sugieren que los jóvenes rebeldes, extrovertidos y preocupados por su masculinidad se convierten en dependientes de alcohol. Por otro lado, esto también lo hacen los depresivos e introvertidos que buscan un escape a los problemas de la vida.

El problema de las drogas se puede considerar muy grave porque en estas circunstancias los jóvenes representan una amenaza para la sociedad, además de la amenaza que representan

para ellos mismos ya que el alcoholismo y la drogadicción son una puerta a la depresión e incluso el suicidio.

El problema es intensificado por distintos polos, por un lado están los jóvenes desorientados que se estimulan entre sí y por otro los padres que muchas veces también tienen este tipo de problemas, dando el ejemplo, desatendiendo a los hijos o agrediéndolos, muchos jóvenes asumen la ingesta de drogas como un desafío y un desquite contra los padres, pero que implica la autodestrucción del cuerpo.

Como se ha visto es muy grande la influencia que la sociedad tiene en el desarrollo y comportamiento del individuo el cual a su vez interactúa dentro de la sociedad a través de su cuerpo, en este comienzan y se manifiestan los conflictos que el individuo llega a experimentar y a través de el también pueden descubrirse vías para que la persona supere estas dificultades, pero para especificar este tipo de trabajo es necesario primero clarificar como por medio del trabajo corporal se puede tener una influencia en la psique.

Capítulo 2

Relación entre la sensación corporal y las emociones

2.1. Concepción filosófica de la relación mente cuerpo a través de la historia

La relación entre la mente y el cuerpo es un tema cuya discusión se ha llevado a cabo desde diferentes disciplinas y con enfoques muy diversos. No obstante, éstas pueden agruparse en tres bloques principales; el monismo, el dualismo y las teorías con una visión holística. La primera defiende que no existen dos entidades sino que todo ser está compuesto de una sola, siendo la otra realidad un producto o mera apariencia. De modo que el monismo considera las dos realidades pero le presta más peso a una o a otra, dependiendo de hacia donde se inclina esta balanza este tipo de concepciones se pueden dividir a su vez en otras dos: el idealismo y el materialismo.

El idealismo está relacionado generalmente con determinadas creencias religiosas y tiene que ver con la noción de alma más que con la de mente, ésta aparece ya en ideas muy antiguas que consideraban que el alma tiene una existencia independiente del cuerpo. El hecho de enterrar los cadáveres de los seres queridos junto con objetos funerarios o pertenencias del difunto, que es una de las prácticas más antiguas de la humanidad, habla ya de creencias que relacionan la muerte con algún tipo de inmortalidad del alma que es la esencia del difunto. Bajo esta perspectiva, el alma es concebida como la energía que anima el cuerpo y es la que está dotada de la personalidad del individuo, así las almas dotadas de voluntad propia actúan sobre los cuerpos y existen independientemente, por lo que pueden separarse de ellos, dicha separación puede ser temporal, como en los sueños o en un estado de trance ritual o definitiva, como la que se da en la muerte.

Por otro lado, la concepción materialista defiende que solo existe la materia, de guisa que lo que se considera el alma, son fenómenos mentales producto de los procesos fisiológicos. Así las emociones pueden ser explicadas en términos físicos y químicos. Esta postura tiene la ventaja de ser fundamentada a través de la comprobación científica y así demostrar por qué determinados fenómenos mentales van siempre acompañados de manifestaciones físicas, desde las lágrimas

causadas por la tristeza hasta una úlcera producto de un exceso de preocupaciones, no obstante no niega la existencia real de la conciencia, (García, 2007).

El dualismo enmarca aquellas teorías que defienden que lo mental y lo físico son dos clases distintas de realidad pero que están unidas. Una de las mejores expresiones de esta perspectiva se encuentra en el pensamiento de la antigua Grecia donde se consideraba que el cuerpo era el recipiente o incluso cárcel en donde se alojaba el alma, por esto el cuerpo debía cultivarse tanto como el espíritu, de ahí se desprende un ideal de belleza corporal y desarrollo físico, de gran relevancia dentro de su cultura, ya que los dioses eran seres extremadamente hermosos físicamente y no se diga de las capacidades sobrenaturales que poseían, de modo que los seres humanos al buscar igualarlos en estas cualidades se acercaban a ellos.

En algunas de las ciudades estado de Grecia se tenía la costumbre de asesinar a los infantes que nacieran con malformaciones físicas, así también se puede ver en la escultura que emulaba a cuerpos hermosos y vigorosos para representar a sus deidades, o en la práctica del deporte cuya cúspide era participar en las olimpiadas, en donde los deportistas participaban desnudos para mostrar sus cuerpos esculpidos por el ejercicio, este evento tenía muchos significados personales, sociales, políticos y religiosos.

En este contexto, se pensaba que si se tiene un cuerpo sano y hermoso, moldeado a través de trabajo físico, se podía cultivar el alma en su mejor expresión. Si bien los griegos no hablaban de bienestar emocional sino de desarrollo del espíritu, esto estaba íntimamente relacionado, de manera que se buscaba desarrollar ciertas cualidades espirituales mediante el cultivo del cuerpo, porque el alma permanecería después de que el cuerpo se deteriorase y desapareciese, esto iba de la mano con un estado de bienestar psicológico del individuo, pero así también este estado iba de la mano cuando se buscaba tener un cuerpo sano y bello.

Platón es uno de los mejores exponentes del dualismo, él fue heredero del orfismo, que es una corriente religiosa que define al cuerpo como cárcel del alma, a su vez sostiene que el alma es inmortal, por lo tanto, establece una fuerte distinción entre al cuerpo y el alma. Los sentidos y el deseo son un ejemplo de fenómenos propios del cuerpo y son su forma de interacción con el mundo. Por esto, para purificar el alma y que pueda escapar de su cárcel, el hombre debe de apartarse de los goces sensuales y desarrollar un comportamiento ético.

En base a este planteamiento Aristóteles desarrolla una visión distinta de la relación entre alma y cuerpo en la que el alma es la forma del cuerpo, dicho de otra manera, es lo que hace que

la persona sea lo que es. Dentro de esta visión la relación es más estrecha ya que no son sustancias distintas, sino dos componentes de una misma sustancia. Esta concepción podría parecer monista, pero aun cuando no concibe al cuerpo y el alma por separado, tampoco reduce la una a la otra, (García, 2007).

Si bien las ideas filosóficas de la relación mente cuerpo en la edad media estaban fuertemente influenciadas por los pensamientos platónicos y aristotélicos, los pensadores medievales centraron toda su reflexión en el alma, similar a como la veían los griegos buscando hacer estas ideas compatibles con los dogmas de la religión cristiana y principalmente con el dogma de la creación. Dentro de este marco se afirma la existencia de un dios creador de todas las cosas y seres. De este modo el alma del ser humano se considera creada por dios y representa un puente de unión entre lo material y lo divino.

Durante la edad media y todavía un buen tiempo después, predominó la creencia de que el alma era la parte imperecedera del ser humano, de modo que cuando el cuerpo muriera el espíritu seguiría viviendo por siempre, de guisa el cuerpo era el recipiente del alma, por eso no se le podía diseccionar ya que ello impediría que llegase completo a la eternidad, con todo esto el cuerpo no se consideraba importante ya que representaba un mero receptáculo para que el alma se alojara. Por ello no se cultivaba el cuerpo como una forma de alcanzar un bienestar emocional, en su lugar lo que se cultivaba era el espíritu mediante la contemplación de Dios o se mortificaba el cuerpo con el fin de purificar el alma.

Más tarde, con la llegada del renacimiento comenzó un cambio en las ideas que implicaban un alejamiento de la concepción filosófica y moral del Medioevo. El renacimiento surgió en un principio como un movimiento artístico, pero implicó una revolución en el pensamiento para que el mundo occidental comenzara a salir de las estrictas ideas medievales. Se podía ver en el arte que, aun cuando tenía un trasfondo religioso, pudo desarrollar cierta independencia ideológica. Se rescataron elementos de la cultura greco romana y comenzó a resurgir el interés por el cuerpo humano desde el arte y la ciencia, se volvió a representar el cuerpo desnudo, como es, y con esto surgió la curiosidad de descifrar los diferentes aspectos del cuerpo.

Leonardo Da Vinci es un ejemplo de cómo el arte estaba ligado a la ciencia, además de ser un prodigioso pintor era un hombre ávido por el conocimiento, así incursionó en otras disciplinas como la ingeniería o la medicina, hizo numerosas vivisecciones y bocetos del interior

del cuerpo humano, este tipo de trabajos suyos permanecieron ocultos por mucho tiempo, pero su curiosidad era reflejo de toda una generación de estudiosos que buscaban desentrañar los secretos de la estructura y el funcionamiento del cuerpo humano. Así se pensó que es muy similar en su funcionamiento a una máquina y comenzó a surgir la filosofía mecanicista.

En el siglo XVII la Europa occidental se empieza a liberar de la autoridad de la iglesia y la perspectiva teológica comienza a perder peso, a la vez que adquiere importancia el mecanicismo, principalmente con René Descartes, quien intenta identificar la naturaleza de las pasiones y considera que son solo un efecto de la maquinaria del cuerpo. Concibe al pensamiento como totalmente independiente del cuerpo de manera que éste puede ser explorado sin consecuencias para el alma, pero lo más importante de esta idea es que implica una ruptura entre el espíritu y el cuerpo, y principalmente un alejamiento de la autoridad religiosa de la iglesia católica, (Le Breton, 1995).

El desarrollo de la filosofía cartesiana es producto de la famosa idea “pienso y luego existo”, Descartes creía que cualquier tipo de actividad mental como desear, juzgar o sentir son prueba de la existencia de un ente pensante dentro del cuerpo humano, que lo anima, debido a que este es solo materia sujeta a las leyes de la mecánica, incapaz de pensar o actuar por sí mismo. Así las emociones y las secreciones internas del cuerpo que las acompañan son fenómenos de índole muy diferente, (De la Cruz, 2002).

Por ejemplo el sentimiento de amor es algo muy diferente a las reacciones corporales que a menudo lo acompañan como puede ser las palpitaciones aceleradas o calor corporal. No obstante al mismo tiempo se mantienen en contacto, de modo que establece que un estado mental como el amor mantiene relaciones causales con el cerebro y a través de él con otras partes del cuerpo.

Esto da como resultado que el conjunto de estados mentales forman lo que Descartes denomina como alma, a su vez el conjunto de estados físicos forman otra cosa que es el cuerpo. De aquí se desprende que el alma y cuerpo son dos cosas de naturaleza totalmente distinta que se encuentran separados, pero que a la vez mantienen cierto vínculo en la vida en la tierra. Sin embargo la sustancia mental o alma tiene una mayor importancia dentro de esta relación, ya que en este se contiene la personalidad, además de que el cuerpo se deteriora y muere, cuando al alma puede continuar por toda la eternidad.

A su vez para dar solución al problema de la relación mente cuerpo Descartes propuso la existencia de un punto en el cerebro en donde se establece esta comunicación, que es la glándula pineal. Para Descartes esta es la parte más importante del cerebro, ya que en ella es donde la sangre se convierte en “espíritus animales” que posteriormente se extienden por todos los nervios es, por decirlo de otra manera, la parte del cerebro donde se sitúa el alma. Hoy se sabe que la glándula pineal produce melatonina y está fuertemente relacionada con la sincronización de diversas funciones del organismo, principalmente las que tienen que ver con los cambios de luz, cómo en el día y la noche o el verano y el invierno. Pero estos descubrimientos solo fueron posibles hasta que la ciencia evolucionó en diversos ámbitos. (De la Cruz, 2002)

Las ideas de Descartes no fueron aceptadas durante mucho tiempo pero impulsaron el desarrollo de un gran número de teorías que buscaban dar solución a esta interrogante. Los filósofos racionalistas trataron de resolver el problema que presentaba el dualismo mente cuerpo, manteniendo la idea de que los fenómenos físicos y mentales son totalmente diferentes, pero arguyendo que ni los fenómenos físicos causan los mentales, ni viceversa, aun cuando hay una fuerte correspondencia entre ambos.

De la Cruz (2002) dice que los intentos de solución a este problema que tuvieron mayor relevancia fueron: a) La armonía preestablecida de Leibniz, dice que las dos sustancias, mente y cuerpo, tienen una perfecta armonía establecida por dios desde el momento de la creación; b) El ocasionalismo de Malebranche, arguye que cada vez que tiene lugar un movimiento en el alma, dios interviene para producir al correspondiente movimiento en el cuerpo, y al revés; c) La identidad psicofísica formulada por Spinoza y desarrollada más tarde por otros autores. Dice que la materia y el pensamiento no son dos sustancias sino atributos de una sustancia infinita que es dios o la naturaleza. De modo que los procesos cerebrales y los procesos mentales son la misma cosa, la diferencia radica en la manera de referirse a ellos. La descripción, conceptualización y experimentación de los fenómenos son las que los ubican en determinada categoría. El postulado central de esta teoría es que para cada concepto mental existe un concepto físico con el mismo referente, entonces el problema sería no la investigación científica sino un análisis lógico entre los conceptos mentales y los conceptos físicos.

Pero la filosofía cartesiana no es más que el reflejo del pensamiento de una época y tanto esta concepción como las ideas de los autores que buscaban dar solución al problema planteado por Descartes, estaban permeadas por la concepción de un dios creador. Mas tarde estas ideas

fueron refutadas con el desarrollo de planteamientos de índole científica. El empirismo y el positivismo eliminaron la noción cartesiana de sustancia, y con esto abrieron el camino para el estudio de los fenómenos mentales utilizando la metodología aplicada a los fenómenos físicos.

Por su parte el evolucionismo de Darwin abrió la posibilidad de que no solo los seres humanos tuvieran mente, sino también los animales. La teoría de la evolución de Darwin tuvo gran repercusión en el desenvolvimiento del pensamiento científico. Herbert Spencer fundamentó la psicología a través de la biología evolucionista, afirmaba que la psique del ser humano surgió como producto de la evolución del sistema nervioso y del cerebro, a partir de las capacidades psíquicas de otras especies animales, (De la Cruz, 2002).

También los filósofos empiristas ingleses rechazaron la afirmación cartesiana de que las leyes lógicas del pensamiento están ya impresas en la mente desde el nacimiento, de modo que todas las ideas se adquieren a través de la experiencia, sea en el mundo exterior o en la experiencia de los estados internos. En base a estos planteamientos se comienza a constituir la psicología como ciencia, (De la Cruz, 2002).

2.2. Teorías psicológicas que hablan de la relación mente cuerpo.

Más tarde se comenzaron a desarrollar teorías que no podrían considerarse ni monistas ni dualistas ya que consideraban que la mente y el cuerpo son dos entidades diferentes pero estrechamente relacionadas entre sí e incluso dependientes la una de la otra, lo que le da a estas teorías su carácter holista. Un ejemplo de estas teorías es la emergentista, según la cual los estados mentales no son idénticos a los estados físicos del cerebro ni pueden reducirse a ellos, no obstante tampoco son independientes de estos. De modo que los procesos mentales como el percibir, imaginar, sentir, recordar o desear; son propiedades que emergen de sistemas neurológicos, pero que no pueden explicarse sencillamente al analizar los componentes orgánicos de estos sistemas, al ser distintos a ellos. De guisa que es posible distinguir entre procesos mentales, cómo se estudian dentro de la psicología, y procesos cerebrales, tal como los investiga la neurociencia, pero sin la necesidad de reducir los primeros a los segundos.

El desarrollo de un método científico contribuyó en gran medida al estudio del sistema nervioso y de las sensaciones. Los avances científicos permitieron un conocimiento más detallado de la estructura y el funcionamiento del sistema nervioso con lo que se puso de

manifiesto el importante papel que el cerebro juega en el funcionamiento del resto del organismo.

Esto dio pie al surgimiento de la psicofísica. Las funciones de los nervios motores y sensitivos fueron descritas por Charles Bell quien mostró la relación de estos con distintas partes del cerebro dependiendo sus funciones. Por su parte Pierre Flourens investigó las funciones del cerebelo. Estos y otros descubrimientos abrieron la puerta para que se creyera que era posible explicar el comportamiento humano mediante el descubrimiento de los procesos físicos y químicos del cuerpo, (De la Cruz, 2002).

En este marco, a finales del siglo XIX Wilhelm Wundt funda la psicología como ciencia de la mente y la ubica entre las ciencias físicas y las ciencias naturales. Estableció un laboratorio en el que realizó numerosos experimentos, utilizó métodos de investigación semejantes a los de las ciencias físicas buscando documentar fenómenos psicológicos. En sus investigaciones exploró las funciones sensoriales, desarrollando una teoría de la percepción. Describió la anatomía y función tanto del cerebro como del sistema nervioso, pero también estudió los procesos conscientes de la mente mediante los cuales se experimenta el mundo exterior.

Wundt consideraba al lenguaje, los mitos, las costumbres sociales y la religión como productos de los procesos mentales más altos, pero al ser imposible manipular estos procesos, no se podían estudiar con el método experimental, por lo que era necesario valerse de registros históricos, literatura y reportes de las observaciones, no obstante a su vez se valía de medidas objetivas como tiempo de reacción o asociación de palabras. En sus estudios Wundt y sus colaboradores describieron funciones de la mente como las sensaciones y sentimientos. Plantearon que los procesos mentales eran el resultado de las conexiones creativas y dinámicas, siempre cambiantes, que solo pueden entenderse mediante del análisis de su actividad, (Wikipedia, 2008).

La teoría de la identidad neuro-psicológica dice que no es posible concebir a la mente como algo inmaterial, a la vez que no se debe concebir a la materia como un compuesto fijo, es una teoría basada en el materialismo pero que considera los efectos físicos como producto de las fenómenos mentales, de modo que si bien la mente no es una cosa, tampoco se le puede reducir a nada. Resulta entonces que la diferencia entre los estados mentales y corporales llega a radicar en la forma de referirse a ellos.

Por otra parte J.C. Smart y David Armstrong propusieron la teoría mente-cerebro, la cual dice que los procesos mentales son idénticos a los procesos cerebrales. Estos autores admiten la existencia de los procesos mentales como causa interna de la conducta, idénticos a estados físicos del sistema nervioso central, por lo cual se reduce la psicología a la neuropsicología. Así defienden que la única explicación de la conducta humana y animal que es posible establecer en términos científicos es la que se realiza en términos del funcionamiento físico-químico del sistema nervioso central. (Díaz y Villanueva, 1996).

La teoría de la identidad mente-cerebro se enfrenta también a críticas importantes: por un lado, no todos los estados cerebrales producen estados mentales; también puede decirse que los computadores no tienen procesos neurológicos pero son capaces de ejecutar determinados procesos que en los seres humanos calificamos de mentales como cálculos aritméticos complicados, demostración de teoremas lógicos y matemáticos, o jugar a las damas y al ajedrez, (Díaz y Villanueva, 1996).

A partir del desarrollo de los estudios en la aplicación a la biología de la teoría general de los sistemas por parte de Von Bertalanffy y Weiss. George Engel desarrolla el modelo biopsicosocial de la relación mente cuerpo, que surge como una teoría médica. Este planteamiento afirma que la naturaleza ordena de forma jerárquica las unidades más complejas a las más simples. A su vez cada nivel dentro de esta jerarquía representa un sistema organizado con cualidades y relaciones que distinguen ese nivel. Así nada existe aisladamente y cada sistema está influido por la organización de los sistemas dentro de los cuales participa. Todos los sistemas están conectados, de modo que el cambio en uno produce cambios en los demás.

Pero también Engel clarificó que cada sistema requiere un criterio de estudio y explicación que es único para ese nivel, ya que en cada nivel aparecen cualidades únicas. Dentro de este modelo se maneja el concepto de emergencia, el cual implica que las funciones y propiedades de un sistema como un todo emergen de interacciones dinámicas de los componentes del mismo sistema, de modo que lo mental se considera cómo emergente con respecto de lo fisiológico, dicho de otra manera la mente no existe separada del cerebro, es una propiedad funcional de este, que a su vez está constituida por la actividad físico química del cerebro, y que a su vez es parte de otro sistema que es el nervioso, (Díaz, 1996).

Franz Joseph Gall desarrolló una teoría denominada frenología, la cual defendía que las facultades psíquicas se encontraban relacionadas con determinadas zonas del cerebro. Pero

también defendía que la forma y el tamaño del cerebro, el cráneo y los rasgos faciales, implicaban el desarrollo de determinadas funciones psíquicas y características en el comportamiento. Al gestarse dentro del marco de la filosofía positivista se crearon distintas técnicas de medición y examen del cráneo, así también se estableció que determinadas formas correspondían al desarrollo de una personalidad normal o patológica.

Ya en la época moderna se puede ver cierto retroceso a una concepción monista de la relación mente cuerpo. Al negar la existencia de la mente como una realidad distinta del cerebro y tratar de explicar los fenómenos mentales en términos meramente físicos o biológicos se adopta una postura reduccionista. Así surgieron teorías que defendían que el desarrollo científico ayudaría a radicalizar esta postura. Ejemplo de esto es la teoría conductista. Fundada por John Watson se enfocaba en el estudio del comportamiento a través del método científico.

Más tarde el conductismo se radicalizó con Skinner, ya que defendía que los fenómenos internos, como las emociones o los sentimientos, debían ser excluidos del estudio del comportamiento, de modo que la psicología quedara restringida a la investigación de la conducta observable, dejando fuera a los estados mentales ya que estos no se pueden observar o medir. A su vez el cerebro termina siendo irrelevante para el estudio de los fenómenos físicos, debido a que la mente no existe realmente, así todo lo mental se reduce a la conducta, lo cual implica también abandonar el lenguaje mentalista, o sea términos como sentimiento, deseo o creencia, y sustituyéndolo por un lenguaje descriptivo de los estímulos y las respuestas.

Con Freud (1925) se comenzó a desarrollar la teoría sobre la forma en que se gesta la relación entre el cuerpo y la esfera interna de la mente, ya que nuestras emociones y nuestra personalidad estaban relacionadas en cómo percibimos y significamos las experiencias. El cuerpo responde de manera inconsciente al estado de nuestras emociones, sentimientos y angustias que se traducen en síntomas que no responden a un daño orgánico sino a una alteración de las relaciones libidinales con los otros significantes esto lo vio en los síntomas que los pacientes podían llegar a presentar, como es el caso de las manifestaciones corporales que mostraban las pacientes histéricas, con las que trabajó durante su juventud.

Dentro de la concepción Freudiana el cuerpo está fuertemente influenciado por la mente, por esto presta gran atención a la cuestión de la energía libidinal que se expresa en funciones básicas del cuerpo como el instinto del hambre, de sed o el sexual. Durante el desarrollo de la

personalidad estas necesidades básicas deben de ser satisfechas de forma adecuada, para que el individuo se desenvuelva de forma funcional dentro de la sociedad.

Ésta fue tal vez la puerta de entrada para que se comenzara a considerar la importancia del trabajo con el cuerpo dentro de la psicología, (Baz, 1996). No obstante, fue uno de los alumnos de Freud quien comenzó a trabajar sobre esta línea. Wilhelm Reich puede ser considerado como el padre de las terapias corporales dentro de la psicología ya que fue el primero en utilizar el cuerpo de las personas dentro del trabajo terapéutico.

Como psicoanalista Reich utilizaba métodos primordialmente verbales, pero posteriormente comenzó a experimentar con otros métodos cuando percibió que las personas que trataba psíquicamente también tenían reacciones corporales, somáticas para ser más específicos, y a la inversa, y tal vez debido a esto desarrolló la idea de que estaban relacionados los aspectos psíquico y físico de los pacientes. Esta suposición le sirvió a Reich para tratar a personas que se mostraban renuentes a trabajar psíquicamente, utilizando en su lugar un trabajo a nivel corporal, lo cual producía efectos en el plano psíquico. También la fórmula servía a la inversa, personas que no podía tratarlas corporalmente las enfocaba psíquicamente, y llegaban al mismo fin. A este fenómeno lo llamó identidad funcional, tanto el psiquismo como el cuerpo estaban relacionados funcionalmente.

En su consulta trabajaba, en forma psicológica, pero también sobre los músculos de las personas que estaban tensionados involuntariamente, y cuando los músculos se distendían salía por lo general una emoción, que podía ser de angustia, dolor, etc. Incluso en ocasiones salía un recuerdo. Esto le mostró que los músculos que se encontraban rígidos en forma involuntaria contenían una emoción encerrada, por lo cual la musculatura servía de defensa contra las emociones (la llamada coraza muscular).

Al ablandar la musculatura salía la emoción aprisionada, que no era ni más ni menos que energía aprisionada durante mucho tiempo. Pero esa tensión no había nacido con el sujeto, en cierta parte de su vida tuvo que contener la emoción que ahora salía, ya sea porque en aquel momento no podía, por temor a algún castigo o simplemente porque era mal visto. Viendo estos hechos clínicos se daba cuenta que las defensas, tanto somáticas (coraza muscular) como las psicológicas (coraza caracterial) trabajaban en el mismo sentido, contener emociones guardadas en la musculatura de la persona, de modo que cuando se podía expresar libremente, la energía

contenida se ponía a disposición de la libido. Lo cual permitía al sujeto disponer de más energía para sus actividades cotidianas, (Quiroga, 2003).

2.3. Relación entre mente y cuerpo.

Uno de los fundamentos principales del presente trabajo es que existe una importante relación entre el cuerpo y la mente, los cuales a su vez están determinados por su existencia dentro de la sociedad, de modo que se hace patente la necesidad de clarificar en un principio esta primera relación, así como el porque se han considerado como entidades separadas.

En la vida pocas veces se piensa en la relación que existe entre el cuerpo y las emociones, aun cuando se vive esa relación constantemente, se tiende a separar las dos esferas, dice Kepner (1992), que esta separación se da desde el lenguaje que utilizamos, al expresarnos diciendo por ejemplo “mi cuerpo”, esto si lo pensamos implica considerar al cuerpo como algo que nos pertenece y no como nosotros mismos. Pero dicha separación como ya se vio tiene un importante trasfondo histórico- filosófico, las relaciones entre la mente y el cuerpo han ocupado un lugar central en el pensamiento humano, para desentrañar esta simbiosis no se puede negar la importancia de la relación entre el debate filosófico y científico.

La primera teoría que se preocupó en explicar la relación mente cuerpo es la dualista propuesta por Descartes, de la cual ya se hablo brevemente pero que es necesario retomar en este apartado. Este filósofo observó una gran diferencia entre las emociones y las reacciones corporales que estas conllevan. Por ejemplo el amor, que suele ir acompañado de palpitaciones, calor, cierta tensión. Descartes observó que una cosa es la pasión del amor, digamos el aspecto mental y otra son los efectos corporales de ella, empero al mismo tiempo consideraba que hay un estrecho contacto entre ellos, estableció que un estado mental como el amor mantiene relaciones causales con el cerebro así como con otras partes del cuerpo. No obstante consideraba que el conjunto de estados mentales constituyen lo que denomina como alma, lo cual es algo totalmente diferente de los estados físicos o corporales, siendo el alma la más importante ya que en ella reside la capacidad racional.

Pero al parecer Descartes no explicó de manera fundamentada como mantienen su relación estas sustancias tan diferentes como el alma centro del raciocinio y el cuerpo máquina controlada por el alma, por decirlo así, además es necesario también mencionar que la mente

cartesiana es una entidad mística, como un espectro. Esta postura filosófica crea un dilema que impulsa el desarrollo de un pensamiento más científico y a plantearse una pregunta ¿son realmente estas dos sustancias tan diferentes?, (Aisenson, 1981).

Hoy día se sabe que el cuerpo percibe la realidad que se encuentra alrededor del organismo humano a través de los sentidos, la información de cada parte del cuerpo es canalizada al cerebro, para organizarla, dicha información es transmitida en forma de energía, la cual estimula determinadas partes del cerebro que a su vez estimulan otras partes del cerebro, la forma en que las áreas del cerebro se comunican es a través de impulsos eléctricos producto de reacciones químicas y estos impulsos eléctricos son los pensamientos.

Se sabe también que los sentimientos que antaño fueron atribuidos a la función de otros órganos, tienen su centro operativo en el cerebro. Como por ejemplo los sentimientos que se definen como amor no residen en el corazón, sino que son procesos que se llevan a cabo en zonas específicas del cerebro, como es el hipotálamo y a partir de la estimulación cerebral se liberan hormonas y otras sustancias químicas en todo el cuerpo, que generan todos los cambios corporales que se perciben cuando se está enamorado, (Pasantes, 1997).

Pero la personalidad del ser humano va más allá de meras reacciones químicas e impulsos eléctricos, no solo se ha descubierto la mecánica del cuerpo sino que en realidad puede considerarse que mente y cuerpo son dos cosas diferentes unidas a la vez de forma simbiótica ya que se ha descubierto que la mente es producto del cuerpo pero éste es también producto de la mente, no todas las especies animales tienen el mismo control sobre sus cuerpos y los de los demás, siendo que los cuerpos pueden moldearse como efecto de las ideas.

La conciencia sobre este raciocinio propio del ser humano a su vez ha generado la separación mente cuerpo, de modo que aun siendo la misma cosa se les puede considerar como cosas diferentes debido a que durante muchos años esta ha sido la idea que ha predominado en mucha gente, por lo cual es útil considerarla como algo real, en el sentido de que tienen efectos sobre las personas.

Es importante decir que cuando se habla de cuerpo no solo se está haciendo referencia al cerebro que es donde se encuentra, por decirlo así la mente, ya que tanto el pleno desarrollo como la alteración de cualquier parte del cuerpo afectan al desenvolvimiento de la mente. El cuerpo también manifiesta cuando hay problemas en las emociones, y se pueden mencionar desde manifestaciones somáticas como manchas en la piel cuando una persona se encuentra en un

estado de nerviosismo constante, hasta la postura del cuerpo cómo cuando una persona está deprimida tiende a encorvarse, o bien si está muy tensa puede tender a mostrar mucha rigidez en sus músculos.

Puede pensarse a su vez en una persona que sufrió un accidente por lo cual perdió la movilidad de su cuerpo, pero aún así la mente de esta persona puede seguir trabajando con total normalidad, tomando en cuenta los efectos emocionales producto de una falta de movilidad en una persona. Pero si en cambio se piensa en alguien que sufre de un coma, puede verse que aún cuando el cuerpo al parecer sigue funcionando, es cómo si le hubieran quitado la vida. Con ejemplos así es posible darse una idea de el por qué se da esta separación en la que usualmente se presta más atención a la mente.

No obstante lo anterior no se puede dejar de negar que exista una fuerte relación entre lo que se piensa y lo que se experimenta por medio del cuerpo. La mente y la forma de ser están íntimamente relacionados con lo que se percibe a través del cuerpo, ya que es a través de este que el ser humano existe, satisface sus necesidades e interactúa con otras personas y con el ambiente; es a través de los sentidos que conoce al mundo, de hecho no podría desarrollarse en principio si no fuese por estas percepciones corporales. La percepción del propio cuerpo contribuye al desarrollo de la personalidad, cuando se es niño se conoce el mundo tan solo utilizando el tacto, la cercanía con la madre y otros individuos proporciona una base para que el desarrollo se de adecuada o inadecuadamente

La coordinación óculo manual es un proceso gradual cuyo logro se alcanza entre los cinco y los seis meses, en el cual el infante comienza a reconocer sus manos y las demás partes de su cuerpo, esto se da en la medida en que las explora palpándolas y viéndolas cuando se mueven, a la vez recibe sensaciones propioceptivas y se da cuenta que puede tener un dominio motor sobre ellas, así de forma progresiva nuevas partes del cuerpo van cayendo bajo su mirada, así va reconociéndolas y controlándolas, por medio de estas interacciones tempranas y primitivas se comienza interiorizar el mundo y a desarrollar su personalidad, a través de su interacción corporal con el mundo.

Estos procesos son de cierta manera instintivos pero en ellos interviene la experiencia individual dentro de determinado contexto social, de modo que el esquema corporal resulta relacionado con la estructura del medio ambiente, así se puede ver que se manifiestan rasgos de la comunidad, de la cultura, en la personalidad del sujeto. Una caricia es por principio una

experiencia corporal, pero también es mental ya que puede generar sentimientos muy diversos dependiendo el contexto y el tipo de experiencias que tuvo el sujeto, lo cual dota a la misma experiencia de un carácter social.

La construcción de un esquema corporal así como sus continuas reestructuraciones son la manifestación de una actividad personal en la cual intervienen las funciones de la mente, no es un proceso pasivo de recepción de estímulos, ya que a menos que el individuo por una enfermedad o accidente se encuentre en estado vegetativo, siempre hay una personalidad que experimenta la percepción, esto implica un modo de recibir y reaccionar a dichos fenómenos, en otras palabras funciones de la mente, la cual se desarrolla constantemente en un proceso evolutivo.

Pero sin la maduración del cuerpo, de los aparatos orgánicos por medio de los cuales se percibe el mundo, no se puede desarrollar la mente, esta es la parte racional del ser humano, la conciencia en otras palabras y el aspecto más fundamental de la conciencia de sí mismo consiste en la percepción del propio cuerpo. Así se va forjando la personalidad que determinará como reacciona la mente ante la realidad circundante, en otras palabras la esencia o espíritu, lo cual irónicamente tiene la característica de encontrarse en constante cambio conforme el individuo va desarrollando sus habilidades tanto físicas como mentales, (Aisenson, 1981).

De modo que podría decirse que en el discurso filosófico se tienen dos esferas principales que permiten vivir la experiencia de todo ser humano en el mundo, que son el cuerpo y la mente, incluso se podría hablar de una tercera que es el espíritu. Aquí es necesario hacer un paréntesis ya que es preciso considerar la idea de espiritualidad dentro de este trabajo, debido a que dentro de la filosofía de las artes marciales tiene un gran peso esta idea como un medio para lograr el desarrollo integral del individuo.

Volviendo al tema, estas esferas se encuentran en una relación tan íntima que incluso llega a ser simbiótica, las tres representan un todo y de hecho es así, pero en la presente investigación es importante prestar atención al discurso filosófico, así como a las diferencias que se dan dentro de éste, de guisa que se hace patente la necesidad de clarificar tanto la relación cómo la separación que se da entre las tres esferas.

Wuernberger (pag. 94 1998) dice que a través del cuerpo, por medio de los órganos de los sentidos, se percibe el mundo y la realidad física, la mente es el instrumento que sirve para ordenar esa información a manera que se pueda hacer comprensible por el espíritu que es la esfera racional en donde se constituye el pensamiento, por lo que la mente es también el campo

de energía que se modifica o altera por sus interacciones con el mundo, estas modificaciones se experimentan como pensamientos, imágenes y sensaciones que constituyen nuestro conocimiento, debe de aclararse que no se está haciendo referencia a un espíritu como el de Descartes, ente imperecedero que se encuentra viviendo en el cuerpo pero que guarda con respecto a el cierta independencia, este espíritu se encuentra estrechamente relacionado con las otras dos esferas, pudiendo decirse que es en cierta medida producto de ellas ya que su optimo funcionamiento y desarrollo esta relacionado con el de la mente y el cuerpo.

Wuernberger dice también que no hay que confundir la mente con el cerebro, el cerebro es un órgano físico, dicho de otra manera, la parte del cuerpo que sirve de centro de control para que la mente realice sus funciones, el cerebro actúa como traductor convirtiendo las sutil energía de la mente en impulsos bioquimicos que viajan a través del cuerpo. Puede decirse que la mente son los pensamientos que se llevan acabo en el cerebro.

Sí el cerebro se encuentra dañado la mente no podrá trabajar adecuadamente y por tanto puede que la calidad en el funcionamiento de el espíritu también se vea deteriorado, también si hay conflictos o deterioro en el funcionamiento de la mente y el espíritu el cuerpo lo refleja, cómo pueden ser las manifestaciones arriba mencionadas o la base del tipo de trabajo que realizaba Reich en cuanto a las corazas musculares que era la idea de que los traumas o frustraciones se reflejan en forma de tensión muscular, así se puede apreciar esa estrecha relación entre las diversas esferas.

De modo que puede decirse que el espíritu es la personalidad, la forma de concebir el mundo, con base en las funciones cognitivas de la mente, que a su vez organiza toda la información recabada por los diversos sistemas del cuerpo. El espíritu puede ser concebido al mismo tiempo como una fuerza interna que puede dar a los individuos, la noción de estar conectados a un todo, y por ende influir en la potencialización de sus acciones. Cabe señalar que la concepción de espíritu es muy importante dentro del contexto de las artes marciales, ya que este puede proporcionar a los individuos un código moral que funja como motor para el crecimiento personal, así como para el desarrollo de una conducta más armoniosa dentro de una comunidad.

Con todo esto se puede considerar a la separación mente, cuerpo cómo una abstracción ya que estas esferas no pueden existir de manera independiente. Sin la maduración del cuerpo, de los aparatos orgánicos por medio de los cuales se percibe el mundo, no se puede desarrollar la mente,

y entre más crece la conciencia se adquiere más control corporal lo que contribuye a su desarrollo.

2.4. Expresión corporal

No existe trastorno del espíritu que no se manifieste a todos los niveles del funcionamiento individual... Partiendo del hecho de que nuestra personalidad se expresa a través de cada acción y en cada una de nuestras actitudes, es posible determinar los rasgos de carácter a partir de la escritura, de la forma de caminar de un individuo... La actitud física, en reposo o en movimiento, es entonces de una importancia fundamental. No hay lenguaje más claro que el del cuerpo.

A. Lowen

Por lo general las terapias corporales parten de la premisa de que existe una estrecha relación entre las emociones y las manifestaciones corporales, de modo que se hace fundamental el prestar atención a lo que el cuerpo dice, para comprender de una forma más completa los problemas emocionales, a fin de darles una solución. La expresión corporal es una manifestación del cuerpo donde éste busca transmitir o identificar códigos que comunican de manera no verbal, a veces de manera consciente, a veces inconsciente, lo que las palabras no pueden o no saben comunicar. De modo que ante ciertas actitudes corporales la persona que está presenciando ve un significado que puede llegar a interpretar por medio de los códigos que ha asimilado dentro de una cultura.

A su vez, el cuerpo también funciona con base en estos significados que se han incorporado de manera imperceptible a lo largo de la historia personal y colectiva. Salzer (1984) dice que hay muchos tipos diferentes de expresión corporal, estos tipos de expresión dependen del contexto en el que se desarrolla la comunicación, el lugar en el que se encuentra el comunicante, el tipo de relación que hay entre las personas, el objetivo de lo que se busca comunicar, etc. Esta clasificación de la expresión corporal se puede dividir en:

1. *Expresión corporal cotidiana.* Ésta se trata de lo que el cuerpo expresa en la vida diaria, incluso sin querer. Como puede ser a través de la utilización de miradas, gestos, la postura, el sonido de la voz, la tensión o relajación.

2. *Expresión corporal centrada en sí mismo.* Se trata de crear conciencia sobre lo que ocurre en el propio cuerpo, centrarse uno mismo, en su relajación, su tensión, su postura, su gesto, a fin de

autoevaluarlos, diversificarlos, dominarlos, captar su sentido para uno mismo y de utilizarlos para estar mejor.

3. *Expresión corporal centrada en la relación dual.* Las relaciones precisas de persona a persona, en grupo, por medio del gesto la mirada, el apoyo no verbal con las manos; para poder captar lo que pasa por mediación del cuerpo, lo que cada uno se dice a si mismo a propósito de la apariencia o de las manifestaciones del cuerpo del otro. Este discurso interior es a menudo lo que define el tipo de relación que se genera entre las personas, es fuente de simpatías, antipatías y otros sentimientos experimentados a partir de lo que otra persona despierta en mí, sin que me lo explique la racionalidad aparente.

4. *Expresión corporal centrada en el grupo.* Se trata de que el individuo viva en grupo y con el grupo situaciones diversas pero comunes; danza colectiva, silencio colectivo, movimiento de conjunto, dinámica de grupo no verbal, canto colectivo, improvisación colectiva, atención colectiva. Dentro de esta orientación pueden existir alternados otros ejemplos de expresión como la centrada en si mismo.

5. *Expresión corporal como búsqueda de formación.* Los participantes aprenden a controlar su cuerpo para servirse mejor de él, para comprenderlo, sentirlo, e incluso para comprender sus sensaciones y emociones.

6. *Expresión corporal como búsqueda de terapia.* Se trata de mejorar la relación que con su cuerpo mantienen algunas personas, y que no marcha bien, por medio de este tipo de expresión se busca un mayor bienestar del cuerpo que viviese mal. Esta modalidad permite captar las fuentes de la historia personal y colectiva que han moldeado su cuerpo tal y como es en estos momentos. A su vez permite generar un cambio en las actitudes y las emociones.

7. *Expresión corporal espectacular.* Son las orientaciones de los grupos cuyo propósito es trabajar con su cuerpo de una manera no habitual, con la finalidad de una actividad relacionada con el espectáculo como puede ser el ballet, el teatro, o la mímica de los artistas callejeros.

8. *Expresión corporal no habitual pero no necesariamente espectacular.* Es el caso de los grupos que quieren vivir lo no habitual del cuerpo, pero no necesariamente con la idea del espectáculo como yoga, movimientos de gimnasia, gestos, mímica, o danza. Pero también en este caso no se trata de de situaciones comunes o de la vida cotidiana.

9. *Expresión corporal como búsqueda lúdica.* La expresión corporal sería en este caso un tiempo de descanso de liberación en el que el cuerpo puede dejar escapar las tensiones acumuladas, a descargar su energía, a su fantasía creadora, de expresarse mediante movimientos que normalmente no realiza en la vida cotidiana.

10. *Expresión corporal como búsqueda de análisis sociológico e institucional.* En algunos grupos se utiliza la expresión corporal para comprender lo que pasa tanto en la dinámica de grupo como en la relación con la institución en la que se expresan participantes, muchas veces mediante el cuerpo y sin saber con exactitud lo que realmente están comunicando. Ejemplo un profesor que intenta dar clases dinámicas, puede para ese fin buscar retroalimentación en los alumnos, mediante su lenguaje corporal, así puede darse cuenta de si ponen atención, si les interesa el tema, incluso si están entendiendo o tiene dudas.

11. *Expresión corporal como búsqueda de ocio y de encuentro.*

Los grupos en donde se realizan actividades que implican la expresión corporal pueden favorecer las relaciones de persona a persona y generar lazos afectivos entre los miembros. Se pueden observar a este respecto algunos vínculos duraderos que llevarían a los participantes a encontrarse fuera del grupo, o sea que no solo socializan, sino que hacen amistades.

Salzer (1984) dice que para muchos profesionales la expresión corporal se relaciona con una búsqueda de coordinación y de armonía corporal, esto se trata de la coordinación del gesto y de la palabra, de los diversos movimientos entre sí, de procurar la armonía con uno mismo. A su vez cita a Claude Pujade-Renaud diciendo que la expresión corporal puede servir como punto de unión entre la relajación y la danza. Entre la voz, la palabra y el gesto. Otra concepción de la armonía se encuentra en el sentido de ahorrar esfuerzos inútiles. El gesto más simple, estilizado, lento y sin rodeos, sin intensidad y sin esfuerzos.

2.5. Relación entre actividad física y emociones

Como ya se vio, el estado emocional se encuentra muy relacionado con la actividad física, esta influencia e incluso determina el como se desarrolla varios aspectos de este. Un aspecto fundamental para el bienestar emocional es la autoimagen, ya que entre más a gusto se está con ésta, más fácil será relacionarse con los otros, desarrollar el potencial y satisfacer deseos. Para cambiar la manera en que la gente se comporta se debe modificar también la forma en que se percibe así mismo y a su capacidad de acción, esto implica cambiar las reacciones y la índole de las motivaciones, para esto es preciso movilizar el cuerpo.

Feldenkrais (1985) dice que la auto imagen consiste en cuatro componentes que intervienen en toda acción: movimiento, sensación, sentimiento y pensamiento. Por ejemplo al sentir ansias muchas veces las personas mueven constantemente el pie o alguna parte del cuerpo, se siente esa sensación de malestar interno, lo que implica pensar de determinada manera y tener sentimientos acordes a ello. Pero la auto imagen no es algo inmutable, sino que cambia de un momento a otro, de una acción a otra. Ésta se construye como resultado de la experiencia, aunque muchas veces las personas consideran que se tiene una forma de ser otorgada por la naturaleza o el destino.

La auto imagen implica una conciencia del propio cuerpo y los movimientos, pero es difícil encontrar una persona con igual conciencia de todo su cuerpo. En la vida cotidiana no se tiene mucha conciencia acerca de propio cuerpo y del control que tenemos sobre el, la mayoría de los movimientos por lo general se realizan de forma rutinaria, pero si se intenta realizar algún movimiento fuera de lo común, es posible tomar conciencia tanto de las capacidades y límites del cuerpo, así como de las sensaciones en las diferentes partes de este.

Es importante considerar que los componentes de la auto imagen se interrelacionan y dependen unos de otros, por lo que el prestar atención a uno y modificarlo, influye en los demás y por lo tanto sobre toda la persona. Dentro del presente trabajo es importante considerar esta relación, pero el aspecto en el que principalmente se busca impulsar transformaciones es el movimiento, ya que esta es una cualidad que se encuentra presente de alguna u otra manera en los demás componentes de la autoimagen. Según Balaskas (1987) La vida es movimiento y sensación, a través de toda la vida las personas se encuentran en un estado de movimiento continuo a diferentes niveles y en diversas partes del cuerpo, así divide el movimiento en tres grupos:

a) Involuntarios. Son los ritmos internos, como la circulación de la sangre o la acción del hígado, b) Voluntarios. Son los movimientos gobernados por la propia voluntad, como el de las articulaciones, y c) Movimientos que son tanto voluntarios como involuntarios, como puede ser el tragar o respirar.

De manera que puede apreciarse como el movimiento corporal es fundamental para la existencia, la ausencia de este movimiento implica el cese de la vida. Conforme se va madurando se adquiere control sobre el propio cuerpo. Pero el movimiento no solo se da a nivel corporal ya que los pensamientos se encuentran siempre transformándose. El movimiento es considerado como un medio para influir en los sentimientos y pensamientos, se presenta como una opción muy viable para lograr un cambio en muchas personas.

Para esto es importante considerar varias cuestiones: el movimiento es una de las principales ocupaciones del sistema nervioso. Tenemos una experiencia muy rica en cuanto al movimiento, ya que casi toda actividad que realizamos, empezando por la respiración, implica un movimiento, para personas con dificultades para expresarse de manera verbal puede ser una opción satisfactoria. La capacidad para moverse influye mucho sobre la autovaloración. Toda actividad muscular es movimiento. Los movimientos reflejan el estado del sistema nervioso, de modo que el perfeccionamiento de la acción corporal refleja un cambio en el control central, así el movimiento constituye la base del auto conocimiento, (Feldenkrais, 1985).

Entonces la actividad física por medio del movimiento se vislumbra como un medio para llegar a la esfera interna del individuo, o bien que refleja esta esfera. Pensemos en una persona que tiene un cuerpo rítmico y relajado, se muestra como alguien despierto, energético, se expresa sin inhibiciones y es capaz de moverse libre y espontáneamente. Pero debido a las normas y usanzas de la sociedad que muchas veces implica restricciones, la mayoría de las personas no son de movimientos corporales fluidos, espontáneos o rítmicos, sino bruscos rígidos y limitados.

Un cuerpo rígido y sin flexibilidad no puede funcionar plenamente, en cambio si el cuerpo es flexible conserva un buen sentido propioceptor, lo que también influye en un mayor control sobre nuestras emociones. Estas cualidades pueden ser desarrolladas, todo depende del empeño que se le ponga a la actividad de utilizar los músculos. Liberar al cuerpo de las restricciones y la tensión implica entrar a un nuevo terreno, de auto conocimiento y auto disfrute. Se debe tener en cuenta que el cuerpo tiene límites físicos y se puede obligar a los músculos a hacer cosas para lo que no están preparados, pero este es un trabajo paulatino y constante. (Balaskas, 1987)

Capítulo 3

Terapias que utilizan el trabajo corporal como herramienta

En el presente capítulo se pretende recuperar los aportes de técnicas terapéuticas probadas dentro de la psicología que utilizan la expresión corporal y la danza como su herramienta terapéutica primordial, como la psicodanza, la psicoterapia corporal o el psicodrama (Baz, 1996). Estas teorías aportan elementos muy valiosos a este trabajo, el cual está dirigido a plantear la importancia de el trabajo corporal para influir en las emociones y principalmente poner de manifiesto que la danza y las artes marciales pueden ser utilizadas como herramientas dentro de diversos contextos terapéuticos.

No obstante, antes de comenzar a hablar de las teorías que utilizan a la danza con fines terapéuticos por medio de la expresión corporal de una manera más directa, es importante darle su espacio a otras teorías que denotan la importancia del trabajo por medio del cuerpo para ayudar a las personas controlar sus emociones.

3.1. Terapia vivencial

Ejemplo de estos abordajes es la terapia vivencial, que también utiliza una mezcla de ideas de filosofías diferentes que aportan ideas para un trabajo innovador con el cuerpo, aportando resultados benéficos para el bienestar emocional. La terapia vivencial toma elementos tanto del humanismo como del existencialismo y bajo sus ideas se impulsa al paciente a vivir las experiencias de su vida de modo que enfrente los retos que ésta le presenta, genere una autoconciencia, tome sus propias decisiones y se haga responsable por ellas, de modo que se desarrolle el potencial y las capacidades de cada persona.

Saldanha (1993) dice que elegimos el mundo cuando le damos un significado y la imagen que el individuo crea de sí mismo determina los comportamientos que éste desarrolla; una persona percibe su realidad y esa percepción determina su conducta. Esta teoría también se apoya en conceptos psicoanalistas como el del yo, dependiendo cómo éste se construya, se genera la personalidad que se expresa en conductas. Según esta teoría el yo se empieza a construir desde las primeras etapas de la vida, cuando somos bebés no tenemos conciencia de nosotros mismos

como un yo, el bebé no ha desarrollado una conciencia que lo ayude a separarse del mundo que lo rodea, conforme va creciendo se produce una diferenciación entre el propio cuerpo y todo lo exterior a él.

De modo que el primer aspecto del yo que va a ser desarrollado es el sentido del yo-corporal. El cuerpo es la parte más material del yo, y su papel en las percepciones es de especial importancia, así la noción de cuerpo es esencial para consolidar la identidad. Los movimientos y las sensaciones que estos provocan dan a la persona conciencia de quien es, conforme la persona va experimentando en el mundo se va conociendo. Y claro que las sensaciones corporales no son lo único que impulsa el desarrollo del yo, también la acción y el cómo son internalizadas.

Schilder, citado por Saldaña, 1993, pág. 52 dice: “La topografía del modelo postural del cuerpo será la base de las actividades emocionales. Nuestras emociones y acciones son inseparables de la imagen corporal.”. Sin embargo, es más importante el yo psicológico que el yo físico, porque es el yo de los sentimientos, el que decide los comportamientos y los movimientos, pero tanto el yo psíquico como el físico, son fenómenos sociales.

El yo psíquico toma forma conforme la persona va interactuando con los otros individuos que se encuentran en su entorno, y con base en esta forma es que actúa, vivenciando sus experiencias través del cuerpo. Conforme se desarrolla el yo, se va construyendo también la autoestima, así como la forma en que el individuo se valora y se comporta ante la posibilidad de éxito y fracaso. Cuando la autoestima se encuentra elevada la persona se inclina a apreciar sus acciones hacia la posibilidad de éxito.

La imagen del yo no solo incluye interpretaciones acerca de lo que soy, sino también de lo que quiero ser, los sentimientos hacia el éxito y el fracaso son de mucha importancia para el auto concepto, así como para las aspiraciones de la persona. Una persona con una buena percepción acerca de sus capacidades, es menos propenso a tener dudas y desconfianza, y por ende, tiende menos a fracasar en sus proyectos. Por medio de la terapia vivencial se busca que el paciente genere cambios a través de enfrentarse a situaciones de la vida, para fortalecer su autoestima y verse como una persona más apta para cualquier reto.

3.2. Terapia Gestalt

La terapia Gestalt ve al individuo como un conjunto de elementos que deben de ser asumidos como un todo, tanto en su relación con el entorno, como en su relación con el sí mismo, que no es

una estructura estática, sino un proceso fluido con características tanto corporales, como cognitivas. De aquí que se considere importante dentro de esta concepción, el prestar atención al trabajo corporal.

Según Kepner (1992) desde la perspectiva de la terapia Gestalt, la enfermedad psicológica ocurre cuando la persona desvincula su ser físico o corpóreo de su ser mental, y el paciente solo puede ser curado por medio de una terapia que vea a la persona como un todo y que no identifique el problema como si fuera tan solo en una parte. Entonces ver a la persona como un todo mayor que la suma de sus partes, es verla cómo cuerpo, mente, sentimiento, pensamiento, movimiento e imaginación integrados.

Dice esta teoría que el humano es una especie adaptable, de modo que nos moldeamos conforme a las exigencias del entorno y principalmente del medio social, esto hace que neguemos partes de nosotros mismos. Mas la represión no es un mecanismo solamente mental, el sí mismo se niega independientemente de la conciencia evitando físicamente muchos movimientos.

Pero la acción física es una parte muy importante de cualquier intercambio con el entorno, a través del movimiento podemos expresar los sentimientos y los mensajes que nos permiten comunicarnos con los demás tanto conciente como inconcientemente. La expresión de los sentimientos muchas veces puede ser difícil, debido a que se corre el riesgo de ser criticado o rechazado, de modo que para contrarrestar esto, el cuerpo muchas veces reacciona con tensión en los músculos y del movimiento.

Dentro del contexto de la terapia Gestalt, se busca crear un ambiente en el cual los pacientes puedan arriesgarse a regresar a su cuerpo, en donde el terapeuta debe reconectar las partes del sí mismo corporal, con las partes lastimadas en el aspecto emocional. De modo que el solo cambio físico no es suficiente, sino que el terapeuta Gestalt, esta interesado en explorar el porque del mantenimiento de determinadas estructuras corporales, y cómo estas han afectado al malestar emocional. De hecho es más importante el cómo el cliente experimenta su ser físico, que la manera en que el terapeuta analiza la estructura corporal del cliente. Luego entonces el primer paso es generar una conciencia en el cliente de lo que está haciendo físicamente, para luego generar un mayor control corporal.

El tipo de herramientas o técnicas que se utilizan en este tipo de terapia, además de la concepción filosófica, son el contacto físico (para sensibilizar, liberar tensión y aumentar la conciencia del cuerpo), el análisis de las sensaciones y técnicas de respiración. Kepner (1992)

Esta perspectiva pone un gran énfasis en la importancia del movimiento. Este puede adquirir muchas formas puede ser consciente o inconsciente, ser de partes aislados del cuerpo como los gestos o las extremidades, pero también puede ser un movimiento conjunto de diversas partes del cuerpo. Pero lo importante es que la habilidad para movernos de forma más efectiva, rápida y espontáneamente en el entorno reaccionando a diversas situaciones, nos da una sensación de energía, vitalidad, vigor y fuerza, para enfrentar las adversidades de manera más adecuada.

Kepner (1992) identifica afinidades en el trabajo tanto con la danza como con las artes marciales, en cuanto a la importancia del movimiento y la respiración para lograr un mayor control del cuerpo, eliminar tensión y lograr un desarrollo “espiritual” en este caso un desarrollo emocional adecuado. Entonces el trabajo corporal que puede tomar muchas formas, aunado al trabajo psicológico cobra gran importancia, ya que una persona que es capaz de explorar su cuerpo y controlarlo, se torna curiosa, flexible y propositiva, manifestándose no solo en el aspecto físico sino verbal, y por tanto también en lo psicológico, en pocas palabras la persona se torna más adaptable.

3.3. Análisis bioenergético

A partir de las ideas de Reich surgió una línea de abordaje terapéutico denominada análisis bioenergético, en la cual bionergía es la energía vital. Sus principales representantes son John Pierrakos y Alexander Lowen (alumno de Reich). Inspirado en la tesis marxista, Reich analizó la transformación de la energía humana en fuerza de trabajo, mostrando como el cuerpo libidinal se transforma en un cuerpo productivo. Así aborda el nivel político de la organización social, para después definir la revolución social como liberación de energía.

Reich define a las instituciones establecidas como lugares donde se almacena la energía social para así entender como el estado drena energía social en beneficio propio. En 1933, cuando Hitler toma el poder en Alemania y la izquierda es derrotada con el colapso del partido comunista alemán del cual formó parte, Reich se plantea las interrogantes de ¿cómo puede invertirse la energía de las masas en las nuevas instituciones políticas del estado fascista? y ¿cómo analizar esos flujos de energía que se desplazan, que a veces se retiran de los lugares donde se habían invertido, ya que entonces se hablaría de apatía de las masas. De modo que buscaba formular las bases de una energética social y de un análisis bio-socio-energético.

Entonces el análisis bioenergético, al menos en sus bases, no es solo una terapia individual o una nueva forma de experiencia grupal, sino que a la vez representa un proyecto de intervención social. Esta concepción entra dentro de una larga tradición de pensamiento cosmológico-energético. Es un movimiento de pensamiento e investigación que considera el ecosistema, el lugar del ser humano y la sociedad dentro de la naturaleza, lo cual busca cambiar los hábitos al reflexionar sobre los comportamientos.

El hilo principal de la obra de Reich es el concepto de la totalidad energética, el cual enlaza tres periodos de la investigación reichiana: el momento psicológico, el momento sociológico y el momento físico-biológico. Así todo fenómeno individual, social y natural es un proceso energético, (Lapassade, 1978).

El análisis bioenergético es una técnica terapéutica desarrollada desde hace más de treinta años principalmente en Estados Unidos y Europa, que se realiza tanto de forma individual como grupal. Pero los predecesores de Reich dejaron de prestarle atención a la parte político- social. Se desarrolla de manera más específica cuando Lowen al percibir que no siempre obtenía resultados positivos con sus técnicas verbales, comenzó a tratar a sus pacientes por medio de técnicas corporales que tenían como base una tesis energética. Por ejemplo, a través de ejercicios muy específicos como gimnasia, se proponía modificar sus resistencias, pues consideraba que con ellos era posible generar una manipulación y utilización de la energía que beneficiarían a la persona.

Pero no se trata solo del trabajo por medio de ejercicios, a la par se debe de hacer un trabajo psicológico, que consiste en un análisis acerca de las defensas psicológicas que impiden que el individuo se exprese adecuadamente. Junto con Pierrakos funda el instituto neoyorquino de Análisis bioenergético, para en menos de diez años difundirse masivamente por los Estados Unidos.

La idea de ser humano que existe en la Bioenergética es la de un ser compuesto de corrientes energéticas las cuales corren libremente por el cuerpo, esto le permite ser espontáneo en la vida, emotivamente adecuado a las circunstancias y ser capaz de entregarse libremente en la sexualidad a su pareja; aunque no desconoce la posibilidad de encarcelamiento emocional de la vida, la cual se representa por sensaciones aprisionadas en las corazas musculares, esta situación limita la energía, en este caso primordialmente libidinal.

Al quedar aprisionada la energía se limita la capacidad emotiva y expresiva de la persona, lo cual puede dar sujetos poco efusivos con respecto a sus necesidades y emociones. Esto se puede ver en personas calladas que asumen pasivamente los deseos de las otras personas, no teniendo la capacidad energética necesaria para plantear sus requerimientos a los otros, (Quiroga, 2003).

La sesión común empieza con una entrevista, en la que el médico obtiene información acerca de la infancia del cliente, la vida actual y las dificultades en esta. Después se invita al paciente a ponerse de pie, desnudo como para un examen médico, y se le pide que asuma determinada actitud, con el cuerpo inclinado hacia delante, los hombros relajados y el peso del cuerpo reposando sobre una pierna, mientras la otra apenas toca el suelo. Es una posición incómoda que pronto resulta dolorosa, pero que permite un primer diagnóstico del carácter, en base a posturas que el cuerpo toma de forma espontánea. En la tercera y última fase se invita al cliente a hacer ciertos ejercicios de respiración o relajación muscular.

Este modelo se aplica tanto en las sesiones individuales como grupales, en estas últimas en el momento del diagnóstico, las personas que no pudieron pasar al frente para ser objeto de la intervención, participan en el diagnóstico del carácter en base al ejemplo del que pasa.

Un ejemplo de este análisis es el presentado por Lowen citado por Lapassade (1978), quién dice que hay ciertas actitudes corporales significativas “Los pies y las piernas son el fundamento y el soporte de la estructura del yo. Pero desempeñan también otros papeles. Es por medio de nuestros pies y piernas que mantenemos contacto con la única realidad de la vida que permanece inmutable: la tierra o el suelo. ¿Acaso se dice que una persona tiene los pies en la tierra, para significar que tiene un sólido sentido de la realidad? Y por el contrario el estar en la luna denota una falta de realidad. La falta de contacto de los pies con el suelo está en relación con otro síntoma muy corriente: el miedo a caer. Todas las formas de angustia de la caída traducen el miedo del ego a perder el control”.

3.4. Psicodrama

Otra técnica que utiliza la expresión corporal dentro de la psicología es el psicodrama, ideada por J.L. Moreno, es una técnica que utiliza representaciones teatrales usualmente improvisadas, pero

guiadas por diversas técnicas dramáticas para que los pacientes expresen y actúen los acontecimientos relevantes de su vida, para enfrentarlos.

Esta técnica es utilizada en un amplio rango de pacientes desde niños, adolescentes y ancianos, hasta pacientes con trastornos mentales. El psicodrama tiene varias posibilidades, ya que para realizar una exposición teatral es necesario ser expresivo y eso no se logra sólo por medio de las palabras, pues al tratar de comunicarse de forma verbal, muchas veces la gente se queda corta, (Camerini, 2002).

El fundamento del psicodrama, según Moreno (1966), es el principio de espontaneidad creadora. Esta técnica también es realizada primordialmente en grupos, por lo que se desarrollan capacidades de socialización como puede ser el desinhibir a la persona, dejar de ser tan rígido cuando desean expresarse con los demás, desarrollar sus capacidades expresivas.

Un concepto central en el psicodrama es el de “encuentro”, esto implica varios factores vivenciales, como el estar con otra persona, el mirarse, tocarse los cuerpos, el sentir, establecer comunicación mutua, actividades que muchas veces se realizan en silencio y mediante el movimiento. Es importante también aclarar que la idea del “encuentro” no solo se refiere a las relaciones amistosas, sino también a las hostiles y amenazadoras, cuando se enfrenta uno contra otro tratan de replantear la relación y romper muchas de las barreras que impedían la comunicación. Sin embargo los participantes no entran en la situación de manera forzada, sino participan porque quieren estar ahí y quieren hacer algo al respecto. Dicho encuentro no debe de ser preparado ni planeado, se construye en el momento.

Salzer (1984) Refiere que una terapia corporal de grupo puede ser una evasión de las actividades cotidianas y puede a su vez permitir que el cuerpo se exprese de formas en que no se expresaría dentro de otros contextos en los cuales las reglas son diferentes, fuera de la actividad grupal, ya que en sociedad las practicas corporales no le permiten muchas veces al individuo comportarse como desea con su cuerpo, hay que adaptarse al “que dirán” a lo que es aceptable.

Pero el poder transformador de la desinhibición de los movimientos, no es algo de lo cual se tenga conciencia desde hace pocos años, ya en tiempos prehistóricos mucho antes que la psicología y la medicina se desarrollaran como ciencias actuales, se trataron los trastornos de la salud física y mental por medio de métodos que podrían ser clasificados como dramáticos en las primitivas civilizaciones.

Verdaderas representaciones teatrales que si bien estaban determinadas por la imaginación y la superstición, tenían en muchas ocasiones un verdadero poder para curar a los enfermos, pensemos en las danzas rituales de comunidades primitivas en donde el Chaman, a veces acompañado de otras personas, realizaba bailes que tenían muchos elementos teatrales como la expresión corporal para la misma danza que se usaba para representar a los elementos, animales, la comunicación con espíritus o deidades, también pueden mencionarse las indumentarias que eran verdaderos disfraces, además muchas veces se hacía frente a una audiencia, de hecho al parecer entre mejor elaborados estaban los elementos teatrales más efectivo resultaba el ritual, (Moreno, 1966).

Pensemos que al representar sensaciones se pueden llegar a experimentarlas de manera más directa, más vívida. Mediante el lenguaje corporal, existe la posibilidad de expresar pensamientos no verbalizados y vivir fantasías que no nos atrevemos a exteriorizar, ya que muchas veces el contexto social y cultural nos limita.

A su vez, esta técnica permite interactuar con personas que no están y que tal vez sea difícil enfrentar mientras no se está preparado, y de esta manera, se pueden ir obteniendo las capacidades para hacerlo. También es posible representar lo que otros podrían pensar del paciente que, al enfrentar el conflicto en un ambiente un tanto seguro, tiene mayores posibilidades de encarar el hecho con mejores resultados.

Se trata de una técnica que permite un mayor contacto con las emociones, por lo que en un principio se utilizaba para generar catarsis, no obstante, en la actualidad se utiliza primordialmente para favorecer el contacto con los sentimientos, las emociones y las fantasías de los pacientes, y así darse cuenta de los motivos que generan éstas, así como las conductas que provocan.

También permite explorar las percepciones y actitudes de otras personas para con el paciente, lo que a su vez sienta las bases para que la persona se plantee e intente actitudes diferentes a las que ha venido utilizado, de guisa que se amplía el rango de opciones para reaccionar ante las situaciones, las cuales pueden ser más funcionales o simplemente dar la visión de que hay más opciones.

Según Moreno (sin año) el psicodrama surge como una técnica alternativa a las demás que utilizaban métodos verbales, más dirigida a la vivencia, a la acción. Por otro lado es una técnica que se trabaja principalmente en grupo, dado que surge de la terapia grupal, y por ello muchas de

sus ventajas son producto de este modelo, no obstante también se puede trabajar en terapia de pareja he incluso de forma individual, (Camerini, 2002).

Dice Moreno (1966) que el fundamento de la psicoterapia de grupo es la doctrina de la interacción terapéutica. El fundamento del psicodrama es el principio de espontaneidad creadora, la participación libre de todos los miembros del grupo en la producción dramática y la catarsis activa a través de la acción corporal. La elección, la percepción y el papel deben funcionar “espontáneamente” para corresponder a las exigencias de la situación presente. La espontaneidad es la respuesta adecuada a una nueva situación o la nueva respuesta a una situación antigua.

El psicodrama pone al paciente sobre un escenario donde puede resolver sus problemas con la ayuda de unos pocos actores terapéuticos. Es tanto un método de diagnóstico como de tratamiento. Entre sus técnicas y recursos, están: la inversión de roles, el soliloquio, el doblaje o la proyección de futuro, muchos de las cuales han sido frecuentemente adoptados por muy diversas corrientes psicoterapéuticas y educativas con resultados satisfactorios.

En la sesión psicodramática se plantea un escenario (espacio en el que se desarrolla la acción), un protagonista (paciente que elige el tema a dramatizar y que interpreta el papel principal), un director (terapeuta que dirige la sesión), uno o más auxiliares (otros terapeutas que ayudan al psicodramaturgo e interpretan los papeles previstos en la representación) y finalmente, el público (que ayuda al protagonista actuando como ‘caja de resonancia’, al manifestar determinadas reacciones y observaciones de forma espontánea), (Blatner 1980).

3.5. Psicoterapia corporal

La psicoterapia corporal enmarca un gran número de técnicas cómo la danza, el masaje, la terapia verbal o las artes marciales, algunas de las cuales utilizan el tacto, el movimiento y la respiración. A su vez utiliza diferentes campos de investigación para dar un soporte a su marco teórico, como son la filosofía, psicología, bioquímica, anatomía y neurociencias.

El pensamiento fundamental en este tipo de terapia es una visión holística en que el cuerpo es toda la persona, de guisa que hay una importante relación entre mente y cuerpo. Así que el psicoterapeuta corporal trabaja con la persona como un todo en el que comprenden la vida mental, corporal, emocional, social, espiritual, las sensaciones, los síntomas corporales, los sentimientos, pensamientos y energía, (Totton, 2003).

Es importante diferenciar el trabajo corporal de la psicoterapia corporal. Ya que el primero se refiere a prácticas para sanar que trabajan con y a través del cuerpo, como pueden ser los masajes, la fisioterapia o el shiatsu. Pero no son psicoterapia corporal aun cuando a su vez trabajan con la mente.

Por otra parte los psicoterapeutas corporales están específicamente entrenados para trabajar psicoterapeuticamente a través del cuerpo, bajo la concepción de que acercándose al cuerpo humano es posible acercarse a la mente. También manejan que las herramientas terapéuticas de índole verbal pueden ser apropiadas, con ciertos cambios, bajo un enfoque corporal.

En la psicoterapia corporal es importante reconocer las formas en que las personas eluden un contacto profundo con ellos mismos y con los demás. Pero el cuerpo humano no existe por si mismo en soledad, se relaciona y precisa de otros, para su desarrollo y supervivencia. Entonces debido a que para muchas personas, el cuerpo no es una ruta aceptable para explorar sus procesos internos, la psicoterapia corporal trabaja a su vez de manera verbal.

Totton, (2003) alude a la creencia de la tradición Reichiana que considera que la persona que es somáticamente autorregulada, también será autorregulada a un nivel psicológico. La psicoterapia corporal presta mucha atención en desarrollar habilidades de observar e interpretar al cuerpo, trabajando con metáforas. Ya que el cuerpo puede guardar cierto tipo de memoria que no existe en la mente conciente, pero a la que se puede acceder a través de varios tipos de trabajo corporal.

Una de las técnicas que se utilizan en este tipo de trabajo es la danza, dentro de la cual se presta especial importancia a la respiración. La psicoterapia corporal se centra en algunas capacidades expresivas y creativas del cuerpo humano, cómo el movimiento y la voz, a través de la danza se pueden externalizar sentimientos internos que no pueden ser expresados en el discurso racional.

Stanton (sin año) citado en Totton (1992) que dice que cuando se utiliza la danza como una herramienta terapéutica, el terapeuta trata de entender los movimientos a través del ritmo, la forma y el contenido simbólico. Estas interpretaciones son comentadas con el paciente tanto de manera verbal, como expresados de manera no verbal.

Muchos de los practicantes de la terapia de danza, bailan y se mueven con sus clientes, moviéndose a manera de espejo, como una manera de entrar en el dialogo con ellos y luego

alentándolos a dialogar a través de la improvisación. El que la persona pueda moverse espontáneamente es un elemento central en este tipo de trabajo. La voz juega un papel importante en muchas formas de psicoterapia corporal, es una poderosa herramienta para lograr una descarga emocional. Además de que puede desbloquear inhibiciones, puede ser utilizada como una herramienta de exploración.

La psicoterapia corporal también ha integrado a su trabajo el uso de las artes marciales. Heckler (1984) citado por Totton (1992) de la escuela Lomi de California, arguye que las artes marciales como el aikido ofrecen una manera particular para ritualizar la violencia y controlar la agresividad, siendo esta una parte de la naturaleza humana, como lo es la paz. La agresividad puede ser trabajada por medio del trabajo corporal, así como del mental.

Totton (1992) también menciona el trabajo de Jack Lee Rosenberg (sin año), que crea una psicoterapia corporal integrativa, la cual está basada en fuentes Reichianas y neo-Reichianas, pero a su vez arguye incorporar elementos del tantra y Hatha yoga, terapias freudianas, Jungianas y Gestalt, terapia de movimiento, modelos médicos, acupuntura, meditación, danza y psicología del desarrollo. Este tipo de terapia integra trabajo corporal con trabajo transpersonal, para liberar energía que a menudo está acompañada de bloqueos corporales.

3.6. Psicodanza

La psicodanza es una técnica que busca aliviar las tensiones y el estrés de la vida cotidiana, así como fomentar el desarrollo de una buena autoestima, por medio del baile. De modo que aquí ya se encuentra una relación muy cercana entre los procesos internos y el trabajo corporal o físico. A muchas personas les gusta asistir a fiestas en donde se baila, esto es un desahogo del estrés provocado por la cotidianidad, así que no es una actividad que solo puedan realizar los profesionales de la danza, es algo que está al alcance de todos, y aún antes de que fuera utilizada como una herramienta terapéutica ya era de conocimiento general que la danza te hace sentir bien. De modo que se pensó que estas actividades lúdicas podían ser encaminadas de manera que por medio de un método podrían ser utilizadas dentro del contexto de la psicología.

La psicodanza es una actividad grupal, durante la danza se procura que los individuos aislados socialicen con otros. García de la Cruz (1988) dice que esta técnica se practica grupalmente, no es danza libre, expresión corporal en sí o improvisación creativa, pero que sin

embargo engloba todas estas a la vez, al mismo tiempo, está sujeta a esquemas, procedimientos y pautas precisas.

Medina (1982) define a la psicodanza como una técnica de psicoterapia de grupo, basada en la inducción de vivencias corporales a través de estímulos sonoros que producen efectos específicos de transformación personal. Esta actividad se organiza mediante pautas y procedimientos conducidos por un coordinador.

Según Contreras (2001), por medio de la psicodanza se busca abarcar los planos vitales del individuo, esto se refiere a los aspectos físico, social, intelectual, afectivo, moral o espiritual, de esta manera se procura una eliminación del estrés, la agresividad y la tensión, sin olvidar otros beneficios como abrir los canales de comunicación, estimular los conocimientos y aptitudes, estimular un buen manejo de las emociones, el trato con los demás, y alentar la espiritualidad.

No obstante, son muchas las áreas en las cuales la psicodanza puede tener influencia, como la reeducación, el desarrollo psicomotriz, la rehabilitación (trastornos psicomotores leves, secuelas de poliomelitis, hemiplejía, trastornos del lenguaje y alteraciones sensoriales). En el área clínica, se utiliza la psicodanza en la psiquiatría infantil y juvenil, enfermedades psicosomáticas, trastornos de la nutrición e incluso toxicomanías, además de la psicoterapia, (García de la Cruz, 1988).

Esta técnica es utilizada incluso dentro de empresas como método para motivar a los empleados y se apoya en los cuatro elementos de la naturaleza —agua, aire, fuego y tierra— cuyas esferas definen las características emocionales de cada individuo y que curiosamente también se encuentran plasmadas en las melodías musicales, que dicha técnica utiliza.

García de la Cruz enumera una serie de principios fundamentales en los cuales se basa la psicodanza:

1.- *Vivencia*. Dicho de otra manera, predomina lo vivencial sobre lo verbal o cognitivo, es moverse y sentir “vivencia es la interiorización de algo, es el contenido más lo conciente”.

2.- *Autorregulación*. Esto quiere decir que se basa en el autoconocimiento de las funciones fisiológicas implicadas, como ejercicios de respiración, movimiento, acción voluntaria e involuntaria y trance. Con esta técnica se busca reforzar estos mecanismos naturales de autorregulación para permitir y facilitar la función.

3.- *Integración*. O sea movimientos que deben de ser integradores y no disociados, dicho de otra forma, el cuerpo debe de moverse en su totalidad, no en partes.

4.- *Progresividad*. Esto quiere decir que cada sujeto evoluciona de acuerdo a sus capacidades. De manera que no se fomenta la competitividad dentro de este trabajo, pero ésta debe de ser progresiva para regular la energía de cada organismo. En este principio se realizan tanto movimientos que elevan la tonicidad muscular, como movimientos que la disminuyen, con el fin de lograr una tonicidad armónica.

5.- *Acción autoplástica*. Se refiere a que el movimiento se suscita través de motivaciones internas. Cada participante juega un papel activo en su progreso, perdiendo así su cualidad pasiva y haciéndose cargo de su evolución.

6.- *Estructura grupal*. A través de esta estructura se realizan actitudes de contacto y comunicación.

7.- *Importancia de la situación en sí*. Con respecto a esto se puede decir que cada movimiento tiene su significado real y particular, aquí y ahora, y no en antecedentes.

8.- *Armonía*. Se refiere a que los movimientos deben de ser suaves con tendencia a conservar la proporción en las partes y el todo. De guisa que no hay movimientos bruscos, ni violentos, se busca un equilibrio y evitar la exaltación.

9.- *El sentido evolucionario*. Es probablemente el punto más importante del trabajo, ya que la psicodanza pone mucho énfasis en poner en manos de cada quien la responsabilidad de su evolución.

10.- *La devolución*. Es la respuesta hacia el otro a cada movimiento en el que la persona se ve reflejada al instante por la respuesta del grupo.

De acuerdo con Contreras (2001), las personas interesadas deben someterse a un test previo al tratamiento, que sirve para definir las carencias y abundancias de estos elementos en la personalidad del sujeto. Una vez definidos estos parámetros, se trabaja sobre “vivencias” destinadas a relajar, reflexionar, autoevaluar y equilibrar los componentes que marcan su personalidad. Durante estas sesiones intervienen diversas dinámicas musicales. A diferencia de las terapias con niños, los adultos requieren de un mayor nivel participativo. La idea es lograr la sensación de libertad, alegría y despojo.

Capítulo 4

La danza y las artes marciales como herramientas terapéuticas

En los últimos tiempos el área de la salud se ha apoyado cada vez más en terapias alternativas que se valen del trabajo corporal, Martínez (2004) divide estas técnicas en tres áreas: la somática, la constitucional y la psicológica emocional. Las somáticas son las que trabajan con el cuerpo y sus funciones, pueden utilizar herramientas como las manos o la voz. En esta categoría se encuentran terapias como: artes marciales, hatha yoga, danza, pilates, terapia zen, quiropraxia, masaje, deportes, entre otras.

Las terapias constitucionales también realizan un trabajo corporal pero más interno, referente al metabolismo y los cambios energéticos buscando generar un balance interno, ejemplos: el reiki, la homeopatía, naturopatía, shiatsu, acupresión, entre otras. Por otra parte las terapias psicológicas-emocionales en muchas ocasiones están enfocadas al trabajo corporal y buscan lidiar principalmente con los aspectos emocionales y conductuales, se utiliza mucho en este enfoque el oír y conversar para resolver y balancear conflictos internos, ejemplos: terapias reichiana, eriksoniana, bioenergética, programación neuro-lingüística, psicología transpersonal, humanística, Gestalt, psicodrama, entre otras. Martínez (2004) cita a Maitland (sin año) quien dice que las prácticas alternativas deben de tener tres lineamientos fundamentales ser holistas, correctivas y que generen relajación.

Hasta aquí se han visto técnicas dentro de la psicología que se valen del trabajo corporal para la terapia, desde la vivencia de los conflictos a través de la experiencia, el experimentar sensaciones corporales de varias maneras, hasta la utilización del baile, dentro de la psicoterapia. Estas técnicas aportan elementos para fundamentar que la capoeira puede ser utilizada como una herramienta de trabajo del psicólogo. La capoeira es una disciplina muy compleja, no se le puede definir con facilidad siendo tanto una danza como un arte marcial. De modo que antes de tratar de forma más específica cómo y por qué la capoeira puede ser utilizada por el psicólogo, se debe de revisar de forma separada los elementos para considerar a la danza y las artes marciales como técnicas terapéuticas realmente efectivas.

4.1 La danza como técnica terapéutica.

La danza es una de las actividades más antiguas que ha desarrollado el ser humano, los motivos para los cuales se ha realizado a través de la historia esta actividad son muy variados. En general, se trata de una forma de expresión donde el cuerpo es el vehículo de la relación social, es una actividad de integración, que proporciona un sentido de unidad en los individuos, el avance de unos también impulsa los otros. Si bien puede beneficiar el solo hecho de que permita el desahogo de tensiones a través de la focalización y canalización de energía, también se obtienen importantes beneficios por la estrecha relación entre la mente y el cuerpo.

Desde el punto de vista fisiológico, la danza ejercita el cuerpo volviéndose más saludable, con menor propensión a sufrir enfermedades, reduce la angustia y el malestar de la vida diaria en tanto que permite liberar energía, se desahogan tensiones y genera una sensación de bienestar, ya que existe un placer implícito en el ejercicio de la danza. También se descarga agresión reprimida, tensión muscular. La danza continua y vigorosa lleva a un estado alterado de conciencia, generando euforia y en ocasiones catarsis. Endorfinas como la beta-endorfina, producidas en la glándula pituitaria, se liberan en el cuerpo, como resultado de la actividad física del baile, en el estado de euforia estos químicos pueden reducir la percepción del dolor.

El baile constituye una distracción del estrés. Después de la actividad física se logra un estado de calma, que le da al practicante la posibilidad de enfrentar mejor los problemas. Muchas personas buscan a través del baile distraerse del agobio que las obligaciones cotidianas provocan, porque la danza les permite socializar con otras personas y establecer vínculos amorosos o de amistad.

A través de la danza las personas adquieren control de su propio cuerpo, lo que da pie a que también su auto estima se incremente, esto facilita la relación con otras personas, el apoyarse en otros para crecer y alcanzar metas, con lo que aumentan las razones para vivir satisfactoriamente. Es una forma de expresión y comunicación con otros, de autoexploración. A medida que el bailarín gana control sobre su cuerpo, gana libertad para usarlo de determinadas maneras, y recordemos que el cuerpo es un todo con la mente, de modo que también se gana cierto grado de control sobre la psique, (Hanna, 1988).

Por ello la danza puede ser utilizada como técnica dentro de un contexto terapéutico específico, en donde se usa el movimiento para integrar las áreas física, emocional y cognitiva.

Se pretende con esto ampliar las posibilidades para expresarse y comunicar de manera no verbal todo lo que acontece en el mundo psíquico, o sea decir con el cuerpo lo que se tiene en la mente.

Esto va de la mano con comportamientos adaptativos a diversas situaciones. Los practicantes de estas técnicas deben de leer la postura, los gestos, el uso de espacio, la sincronía en los movimientos del otro y la mirada. Este tipo de trabajo es especialmente útil para personas con dificultades para comunicarse de manera verbal a la vez que permite una exploración intelectual y emocional.

Una sesión típica de terapia de baile incluye estiramientos y respiración acompañados de música, al ritmo de la cual cada parte del cuerpo se mueve. La terapia de danza no utiliza un baile estándar, o técnicas de movimiento, cualquier genero es útil, desde africano hasta danza clásica. La improvisación es un elemento común, en muchas ocasiones las técnicas de este enfoque, parecen no ser lo que normalmente se concibe como danza, (Hanna, 1988).

Por otro lado la música tiene influencia en las emociones y comprende profundas resonancias afectivas, independientemente de su utilización dentro de la terapia. En las sociedades modernas en donde los factores estresantes están a la orden del día, la necesidad de música para relajar es cada vez mayor, además tiene elementos que contribuyen a la socialización y la comunicación, para esto no se requieren habilidades específicas, por ejemplo, no es necesario el conocimiento del solfeo, basta con buscar entonarse para integrarse a un coro de aficionados.

El canto en coro es una verdadera fuente de enriquecimiento personal, que genera la experimentación de un sentimiento de integración social y mayor facilidad para relacionarse con los demás. El tocar algún instrumento musical simple como la flauta o los instrumentos de percusión, constituyen actividades creativas y medios de expresión sencillos. El canto es una expresión de sentimientos y es en este sentido muy propio del hombre. Es una de los mejores medios de sentirse bien al despertar, ya que airea los pulmones, estimula el cerebro y la hipófisis, produce inspiraciones intensas y crea una sensación de bienestar.

Sobre esta línea se puede mencionar a la músico-terapia es una técnica que se practica en grupos y utiliza las vibraciones sonoras que actúan sobre los centros instintivos, para incitar a la expresión corporal de las emociones. Así se improvisan gestos y movimientos de danza, también trabaja con el aprendizaje de algún instrumento musical sencillo. El tocar un instrumento requiere concentración, capacidad de atención y dominio corporal, que redundan en una repercusión beneficiosa sobre la psique, (Leon, 1987).

No se debe de olvidar que cómo cualquier técnica o tipo de tratamiento psicológico, la danza puede no ser efectiva para todas las personas, tiene que ser gente con disposición específica y que se encuentre bajo determinadas condiciones. Algunas personas tienen actitudes negativas con respecto al baile, debido a sus creencias religiosas, culturales o de género, experiencias traumáticas que asocien con la actividad, incluso limitantes físicas.

Por ejemplo, para un paciente con una depresión severa o un ego demasiado frágil, una falla en la experiencia del baile puede precipitar un intenso cuadro depresivo. También los obsesivos compulsivos, anorexicas o bulímicas, el baile puede convertirse en una experiencia destructiva. El papel que juega la danza con respecto al estrés depende de cómo el bailarín percibe la experiencia, si es placentera o no, si hay alguna presión externa que lo motive, inclusive irónicamente la persona puede experimentar inseguridad o frustración.

Según Salzer (1984) toda actividad corporal permite, si no amar el cuerpo o tener una consideración positiva al respecto, sí al menos reconocerlo, aceptarlo y no reprocharle nunca lo que es. A este nivel, todas las prácticas que ofrecen ocasiones numerosas de actuar delante de los demás pueden llevar progresivamente a una aceptación positiva del propio cuerpo ante la mirada de los demás, y posteriormente incluso a no precisar de la validación de los demás.

También es posible hablar de las impresiones sociales sobre el propio cuerpo y replantear las relaciones con los otros mediante el trabajo corporal en actividades como la mímica, la danza, el juego de roles, ejercicios entre dos o en grupo, etc. Además cualquier práctica de relajación puede contribuir a modificar y materializar la percepción de sí mismo.

Diversas corrientes psicológicas han utilizado el trabajo corporal como una herramienta para el trabajo psicológico con niños o con adultos mayores, así como la danza para desarrollar habilidades cognitivas o de desarrollo psicomotor en personas con discapacidades. Incluso como ya se comentó, hay corrientes que se valen del baile como herramienta fundamental para realizar el trabajo terapéutico, y es que la danza tiene diversos elementos útiles para optimizar este tipo de trabajo.

Uno de los aspectos principales para que sea más efectiva, es que ésta se lleva acabo en grupos, el trabajo en grupo tiene varias ventajas. Se puede hablar de que genera una base de apoyo en que el paciente percibe que no es el único con dificultades, por ende puede apoyarse en el ejemplo de otros para enfrentar las situaciones o simplemente asimilar sus experiencias de una manera diferente. También permite que los individuos que se desarrollen dentro de estos

contextos ejerciten sus capacidades de socialización, lo que favorece el bienestar emocional y fortalece la autoestima, (Medina, 1982).

Hay personas que por su manera de ser no hablan mucho. Cuando se baila, muchas veces no hay necesidad de hablar, ya que la danza tiene muchas posibilidades expresivas, que no son precisamente verbales. Por medio del cuerpo podemos expresar cosas que no se pueden expresar con palabras o simplemente hacerlo de otra manera.

Moreno (1966) sugiere dar una mirada en retrospectiva a las civilizaciones a lo largo de la historia, desde que el ser humano comenzó formar pequeños grupos, primero para protegerse, y después para repartirse el trabajo y poder desarrollarse, así se puede apreciar una antigua sabiduría que remarca el importante papel de las fuerzas de grupo en la configuración de la vida social. El ser humano al ser una especie social pronto reconoció que dentro de un grupo es más fácil resolver los problemas individuales, de modo que según él, la psicoterapia de grupo viene siendo más antigua que la psicoterapia individual.

Las danzas que han sido utilizadas en este sentido como el ballet y la danza contemporánea, principalmente, aunque son diferentes comparten elementos, como la expresión corporal y el lenguaje metafórico, es importante prestarle atención a estos elementos compartidos que son los que contribuyen a generar los cambios positivos en las emociones de la gente. Entre estos elementos se pueden mencionar la tensión y distensión de músculos, la liberación de energía, el control de la respiración o las posibilidades expresivas del baile, (García, 1988).

Uno de los aspectos principales de la danza es que sirve de herramienta para poder influir en el bienestar emocional de las personas, mejorar las relaciones consigo mismo y con los demás, así como contribuir al bienestar físico de los individuos, incluso obtiene beneficios con sólo modificar su respiración.

Las sensaciones de tensión, malestar o apuro que se generan dentro de las dinámicas cotidianas, a menudo se manifiestan como modificaciones del ritmo respiratorio y tienen a su vez consecuencias físicas como el rubor, sudor o boca seca, que van reforzando el malestar psicológico. El adquirir conciencia de la propia respiración y aprender a controlarla, de manera que se alcance un ritmo no acelerado, pero al mismo tiempo dejarse llevar dentro de esa respiración rítmica sin bloquearla, puede ayudar a controlar las emociones, (Salzer, 1984).

De manera que todas las actividades que llevan una aceptación, control o modificación del cuerpo, fomentan un estado de bienestar, una sensación de estar a gusto, pues diversas fuentes

culturales del sistema social tienden a acentuar los malestares emocionales. Se trata de encontrar en el marco de la educación física, en este caso hablando específicamente de la danza, situaciones de comprensión del funcionamiento del cuerpo, expansión por medio del deporte y del arte, de hacer el análisis de ¿por qué esta uno a gusto o no con su cuerpo? y de reflexionar sobre los cambios necesarios para modificar la vivencia del cuerpo.

Por medio de la danza se puede lograr dominar el cuerpo más vivo, sano, ligero, flexible, fuerte, gracioso, de modo que el cuerpo funcione más eficazmente y así desarrollar cualidades como la sensibilidad, tornarse más imaginativo y creativo, para sentir más y retener más tiempo las impresiones. Así de forma progresiva cada vez más se podrá apreciar a los demás, aprender a trabajar, a jugar con ellos, amarlos y luchar contra las adversidades, se trata de crear vías para ser feliz estando solo o para crear con los otros medios de convivencia más armónicos.

Los problemas conductuales producto de una mala autoimagen pueden darse a todas edades, pero en cada etapa este problema tiene sus causas y características propias. En la adolescencia la imagen del cuerpo que fue elaborada a lo largo de la vida de los individuos con base en sus interacciones con los demás, se modifica drásticamente, como una respuesta a las dificultades propias del periodo que atraviesan. Mientras que en la infancia el cuerpo era considerado de manera lúdica, en la adolescencia cambia drásticamente, para convertirse en el soporte de las relaciones con los demás, las cuales muchas veces son conflictivas. No es extraño encontrar un adolescente que esté inconforme con su cuerpo, (Manidi, 2002).

Cogérino (1998) citado en Manidi (2002) destaca una reducción en la práctica deportiva en la pubertad, de manera que se hace necesario exhortar a los adolescentes a la práctica del deporte y la actividad física, así como proporcionarles herramientas que les permitan la gestión de su vida física cuando sean adultos.

Pero el asumir comportamientos saludables a través de la práctica regular de alguna actividad física, precisa para ser efectiva, del uso de algunas técnicas psicológicas complementarias Manidi (2002) propone tres métodos psicológicos para favorecer los comportamientos saludables: las modificaciones de comportamiento, las técnicas de coping y los métodos de relajación. Las primeras se llevan a cabo mediante el aprendizaje, en este sentido un aprendizaje condicionado (ejercicio- mejora de la autoimagen= refuerzo positivo).

El coping es la capacidad del sujeto para afrontar y gestionar, mediante acciones físicas y mentales, las presiones internas y externas, así como los conflictos que de ellas resultan. Esta

gestión es un proceso continuo en el que se pueden identificar estrategias como la resolución de problemas mediante la utilización de recursos cognitivos, que busca regular las emociones como el enojo o la angustia, originadas por los acontecimientos estresantes.

Las técnicas de relajación actúan como un agente de cambio, permitiendo al practicante mejorar el control sobre su actividad física. Por ejemplo cuando las personas realizan ejercicios de tensión y distensión de músculos adquieren una percepción corporal más amplia, además de que genera un estado de relajación, que progresivamente reemplaza a la angustia y la tensión que se manifiestan en forma de situaciones estresantes.

4.2. Las artes marciales como técnica terapéutica.

Es bien sabido que la práctica regular de actividades físicas, tiene beneficios para la salud, pero también hay una importante influencia positiva que tiene en el estado de ánimo, el deporte tiene un significativo potencial antidepressivo. Pero las artes marciales con un enfoque tradicional además de compartir características con el deporte, como mejorar las capacidades físicas, contribuir a la socialización y la mejora del autoconcepto, por otro lado buscan alejarse del espíritu competitivo y comercial del deporte, además de que cuentan con elementos como la filosofía que enmarca la meditación, la disciplina y el comportamiento ético, que están encaminadas a lograr el control de las emociones y comportamientos, por lo que tanto el alumno como el maestro deben buscar trasladar estos aspectos a su vida diaria, de modo que tienen un beneficio no solo para la salud física sino también mental.

Estos elementos los comparten diversas artes marciales principalmente orientales, como el karate, judo, jiu-jitsu, kung fu, aikido, taekwondo o tai-chi, así como el xilam y la capoeira que son propios de América. Todas parten de un aprendizaje cuyo perfeccionamiento solo se puede lograr por medio del trabajo constante, muchas veces a través de toda la vida, no obstante el aprendizaje adecuado de cualquiera de estas artes marciales deriva en un enriquecimiento interior, en la madurez y bienestar emocional del practicante, (Martínez, 2004).

Ya se ha trabajado en gran medida estudiando los beneficios de diversas actividades deportivas para personas con discapacidades. En específico se ha estudiado también el efecto terapéutico de las artes marciales para personas como: niños invidentes, hiperactivos, con retraso de desarrollo y problemas de psicomotricidad, encontrando resultados positivos principalmente con el judo.

De modo que ya comienza a haber un auge también de estudios acerca de la evaluación de los efectos terapéuticos para problemas psicológicos, se ha demostrado su efectividad para ayudar en situaciones de mujeres abusadas, personas con trastornos alimenticios y con problemas de drogas. Es de mucho interés en las recientes investigaciones la práctica por parte de los niños y adolescentes con problemas de conducta, provenientes de familias disfuncionales y delincuentes juveniles, ya que estas disciplinas aumentan la asertividad y la autoestima a la vez que disminuyen la agresividad.

Oberest (2007) menciona estudios en adolescentes con problemas de conducta o emocionales que han tenido una mejora mediante un programa de artes marciales, específicamente aikido y judo, esta mejora fue mayor que la que obtuvo el tratamiento psicológico con un enfoque conductual.

Oberest también hace alusión a otro estudio en donde se compararon tres grupos de delincuentes juveniles, uno recibió el entrenamiento tradicional de taekwondo, en el que se incluyen técnicas de meditación así como la filosofía de la disciplina, otro recibió un entrenamiento más moderno, basado básicamente en técnicas de lucha y el tercero recibió solamente un programa de ejercicios físicos. Después de seis meses, los tres grupos mostraron un incremento en la autoestima, pero solo el grupo que recibió una enseñanza tradicional mostró a la par una disminución significativa de la agresividad y ansiedad, al contrario el grupo que participó en el estilo moderno aumentó su tendencia a la agresividad. De modo que se podría considerar que las artes marciales bien encaminadas pueden servir como un excelente apoyo para el tratamiento preventivo de la delincuencia juvenil.

Salzer (1984) hace referencia a un estudio de la universidad de París bajo la dirección del profesor M. Descamps en donde busca esbozar un perfil de personas que practican artes marciales. De dicho estudio se puede sacar que en ocasiones hay un conflicto en ciertas personas debido a la agresividad reprimida y la tensión que esto provoca, ya que expresar ésta, muchas veces significa un conflicto para con el medio.

Pero las artes marciales permiten expresar esta agresividad dentro de un marco con reglas determinadas, permitiendo así la liberación de agresividad y de tensión, sin que sea necesario entrar en conflicto con la sociedad, viéndolo de esta manera se puede considerar que las artes marciales desempeñarían una función terapéutica. Este autor refiere que existen semejanzas entre las artes marciales y algunas instancias en que ellas se expresan, así como las de los participantes

en grupos de expresión corporal como que se consideran actividades para expandirse, relajarse, descargar la agresividad o la energía, etc.

Existen diversos estudios que indican que las artes marciales producen mejores y mayores efectos que los producidos por otras actividades físicas, aun cuando todos los deportes pueden contribuir a un bienestar psicológico. Oberest (2007) menciona un estudio en el que se comparó la practica del karate con la de las pesas, demostró que una sola sesión de pesas puede reducir la tensión y la ansiedad inmediatamente después del ejercicio, lo que no pasó después de la sesión de karate, ya que los efectos de este último se producen más bien a largo plazo, pero puede decirse que son superiores debido a que el aspecto reflexivo producto del trabajo que se hace con la filosofía provoca un cambio más estable en las emociones. A su vez se ha visto una relación inversa entre el grado o tiempo de practicar la disciplina y una disminución de ansiedad, hostilidad, agresión y neurotismo, así como un aumento en la autoestima, independencia, autocontrol y auto confianza. O sea que podría decirse en este caso que la practica del arte marcial disminuye rasgos de la personalidad negativos y aumenta en su lugar otros positivos.

Oberest (2007) dice que en ocasiones los beneficios del deporte pueden llegar a ser más efectivos que la psicoterapia o las pastillas. Como psicóloga dice recomendar a sus pacientes que practiquen alguna actividad física acorde a sus capacidades, pero pone énfasis en la práctica del karate.

Otros estudios que se enfocan en el karate indican que la persona se vuelve más relajada y empática, cuestión que no se deriva primordialmente de la actividad física dentro de la disciplina, sino de aspectos inherentes al espacio en el que se lleva acabo el aprendizaje y principalmente la influencia que ejercen los maestros.

Por ejemplo en una ocasión se compararon las tendencias agresivas entre alumnos que entrenaban en diferentes escuelas de artes marciales, resultó que en aquellas escuelas en que se practicaban estilos más tradicionales trabajando no solo con las técnicas sino junto con un trabajo reflexivo que pone énfasis en el respeto, no solo mejoraban su auto concepto sino que disminuían su agresividad, al contrario de las escuelas con un enfoque más moderno, en las que predominaban técnicas de combate, en este contexto el maestro juega un papel muy importante ya que es el modelo y si el es agresivo los alumnos también lo serán. De modo que para que las artes marciales sean benéficas para el funcionamiento psicológico y psicosocial, deben evolucionar más allá de los golpes, patadas y derribes e internarse en el trabajo reflexivo.

El Tai Chi Chuan es otra arte marcial que por sus características puede ser benéfica en el aspecto psicológico de los practicantes. Es una disciplina cuyo objetivo no está enfocado a la mera defensa personal, sino que busca fortalecer tres principales aspectos, que son el físico, el emocional y el mental, poniendo mucho peso al trabajo de respiración para lograr control y armonía. No obstante es una actividad que es primordialmente popular entre gente mayor, ya que suele ser lento y no se necesita una resistencia especial.

Tercian (2005) dice que desde el punto de vista terapéutico, el tai chi busca prevenir la enfermedad manteniendo las defensas del cuerpo a través de reforzar la energía del mismo, para contrarrestar el estrés de la vida cotidiana, de hecho ayuda a mantener un buen estado de salud general, previenen diversas enfermedades y fortalece el cuerpo. Además por medio de la práctica constante se pueden prevenir estados de depresión, angustia y ansiedad, por lo que también puede ser considerada como un complemento para el trabajo del psicólogo.

Las artes marciales con un enfoque tradicional son un camino hacia la interiorización, por eso buscan desarrollar a través del trabajo constante tanto el auto conocimiento como el auto control, a su vez el lograr la comprensión que uno mismo tiene en las relaciones con los demás, se torna más fácil entender al otro y por tanto respetarlo. Las artes marciales están regidas por fuertes disciplinas, con reglas estrictas como el respeto al adversario o el trabajo continuo para dominar las técnicas corporales y mentales, pero a la vez implican una pedagogía de libertad al buscar liberar el espíritu.

4.3. Soma terapia

Cómo se ha mencionado anteriormente, las artes marciales orientales han sido utilizadas para comprobar su alcance benéfico en el ámbito terapéutico, el aspecto de estas disciplinas que es más útil para este tipo de trabajo es la filosofía, no obstante se encuentra estrechamente relacionada con el trabajo físico.

La mayoría de las artes marciales que puede ser consideradas como tales y no como meras técnicas de lucha o deportes, son de origen oriental como ya se mencionó, pero por otro lado tenemos a la capoeira que representa la única disciplina de este tipo propia de esta parte del globo (a excepción del Xilam, arte marcial de origen mexicano que no se encuentra muy difundido), esta es también utilizada de forma específica dentro del ámbito terapéutico, por un colectivo que

además busca darle a su trabajo un alcance social, uno de los aspectos fundamentales de esta disciplina es que representa una expresión y una búsqueda de libertad, lo cual asumido de forma metafórica tiene muchas implicaciones para lo que se plantea en este trabajo.

A continuación se describe el trabajo que realiza dicho colectivo dentro del ámbito terapéutico, para después denotar cuales son los elementos de la capoeira que sin estar enfocados específicamente a la terapia pueden ser y son de utilidad para ayudar al trabajo del psicólogo en su labor con jóvenes de zonas populares y así tener un alcance social.

La Somaterapia es una terapia corporal grupal creada en Brasil por el escritor y terapeuta Roberto Freire que toma aportes de diversas fuentes, principalmente a partir de la concepción mente-cuerpo que comenzó a desarrollar Wilhelm Reich, pero también los conceptos de organización vital de la terapia Gestalt, así como estudios sobre la comunicación humana de la antipsiquiatría. Utiliza además una serie de herramientas como ejercicios corporales y de reflexión, entre las que destaca la capoeira angola.

La Soma o somaterapia surge a inicios de los años setentas en un contexto de conflictos sociales, durante la dictadura militar un grupo de intelectuales optan por asumir una resistencia a través de desarrollar enfoques diferentes a los establecidos dentro de sus trabajos. Freire se encontraba dentro de este grupo y no encontraba en la psicología tradicional ni en el psicoanálisis, metodología en la que se formó y después abandonó por divergencias ideológicas, las herramientas necesarias para ayudar a los conflictos emocionales y psicológicos de sus compañeros de lucha que buscaban su ayuda, al haber sido privados de su libertad o sometidos a tortura. Fue entonces que encontró en las investigaciones de un autor renegado del medio académico y también psicoanalista, Wilhelm Reich las bases para crear una técnica terapéutica corporal en grupo, (Wikipedia, 2007).

La Soma nació a partir de las investigaciones para el desbloqueo de la creatividad en el Centro de Estudios Macunaíma a través de ejercicios teatrales, ejercicios lúdicos y de sensibilización. Esto permite un descubrimiento acerca de las razones del comportamiento, al permitir percibir como el cuerpo reacciona delante de situaciones comunes en las relaciones humanas, como la comunicación, la agresividad, la sensualidad y su asociación con los sentimientos y las emociones, posibilita el rescate de la creatividad individual, para crear una forma nueva y más espontánea de ser.

Roberto Freire comenzó a investigar desde 1990 la relevancia de la capoeira Angola en el proceso terapéutico, convirtiéndola en uno de los pilares de la técnica, en 2001, Freire supervisaba el espacio cultural TESAIO, en donde se seguía trabajando con SOMA, pero debido a constantes diferencias con los investigadores del colectivo Brancalone, que es un grupo de investigadores que han venido desarrollando la somaterapia hace ya varios años. Ruy Takeguma uno de los miembros del grupo se independizó y fundó en 2002 Somaié, adoptando el nombre para homenajear el trabajo de Freire, y por medio del IÉ hacer referencia a la cultura popular de la capoeira como elemento fundamental para el trabajo.

Ha sido Takeguma quien ha desarrollado el trabajo más fiel a la propuesta de Freire, quién optó por apoyar a los investigadores de Brancalone, que más tarde retiraron la utilización obligatoria de muchas técnicas corporales, entre ellas la capoeira, y la pedagogía libertaria que es la idea que dio inicio a la SOMA, para manejarla en un plano más teórico, excluyendo a su vez a Freire.

El marco teórico de la Soma esta permeado por una ideología anarquista, postura que entiende el conflicto neurótico como producto de un contexto social determinado, en donde las relaciones de poder autoritarias generan conflictos y dependencias. La libertad se coarta a través de mecanismos represores presentes en la familia, en la escuela, en la religión, de guisa que la neurosis surge como reacción de los individuos, ante las barreras que les imponen a su libertad e independencia.

Bajo este marco, el placer y la libertad son entendidos como la salud que combate la neurosis producto de las influencias negativas de la sociedad; así se comprenden a las relaciones individuales como un reflejo de la sociedad capitalista, que tiene valores como la propiedad privada, la competición, y la explotación. Estos valores influyen en la vida de las personas y en las relaciones sociales.

Aquí es donde entra el valor de la capoeira como herramienta terapéutica, ya que por un lado se replantean estos valores a través de las concepciones filosóficas de la disciplina, por otro lado. Se piensa que además de ser un fenómeno social que se forma de afuera para adentro, la neurosis se instala en todo el cuerpo de las personas, manifestándose sobre todo al impedir la expresión libre de la espontaneidad, la afectividad y la sexualidad. Así el soma como terapia corporal utiliza ejercicios para desbloquear la coraza neuro muscular del carácter (tensiones crónicas de la musculatura voluntaria que retienen la neurosis en el cuerpo de las personas).

La somaterapia tiene un tiempo determinado, que es de año y medio, lo cual busca evitar la dependencia terapeuta/cliente, funciona en grupos de aproximadamente veinte personas y es realizada en cuatro sesiones mensuales con duración de tres horas cada una, dentro de las cuales se realizan vivencias con ejercicios corporales o dinámicas de grupo.

Después de cada vivencia el grupo realiza una lectura de la sesión, procurando verbalizar las sensaciones y percepciones producidas por el ejercicio o dinámica. La lectura puede ser tanto sobre uno mismo, como sobre un compañero del grupo, en esta etapa el participante de la somaterapia comienza a producir una autonomía terapéutica, desarrollando una comprensión mayor sobre las actitudes y comportamientos de lo cotidiano a partir del cuerpo.

Se realizan varios ejercicios corporales que buscan reducir la tensión crónica producida por la coraza muscular, al tiempo que influyan sobre la agresividad, sensibilidad y sexualidad de los participantes. Los ejercicios tienen sus orígenes en el teatro, los juegos infantiles y la danza. Integrándose las descripciones, reflexiones, e interpretaciones acerca de las experiencias del pasado y presente.

Esta técnica busca estar al alcance de gente de bajos recursos por lo que sus costos no son muy elevados, incluso se busca generar en sus participantes proyectos autogestivos no solo para profundizar en sus relaciones sino para adquirir fondos y así poder pagar sus experiencias en Somaié. (Somaié, 2008)

La Soma se vale de técnicas provenientes de la terapia Gestalt, sobre todo para generar el desenvolvimiento de la creatividad y la autonomía individuales frente a las situaciones de la vida, buscando no desperdiciar energía. Como terapia que surgió con una ideología libertaria, buscó a través de la antipsiquiatría el entendimiento acerca de cómo la neurosis producida por los defectos en la comunicación humana, generan dependencia y culpa. Es importante mencionar que aun cuando trabaja dentro del ámbito terapéutico, el Soma no maneja el concepto de enfermedad, ya que los participantes no son pacientes o enfermos que necesiten ser curados.

Una de las últimas herramientas que se incorporaron a esta técnica con fines terapéuticos fue la capoeira Angola, que constituye una mezcla de arte, lucha y danza. Esta surgió como manifestación de resistencia en el proceso de liberación del negro a la esclavitud impuesta por los blancos, en la somaterapia se ve como auxiliar en el proceso de liberación del hombre esclavo de la neurosis que le impide ser libre y creativo; los mecanismos de poder que reprimen son

discutidos y combatidos generando una dinámica autogestiva, en donde se busca generar en los participantes relaciones solidarias.

En específico la capoeira Angola se utiliza para aprender a ser flexible, a atacar, a esquivar, a retroceder, a estar despiertos y atentos al aquí y ahora, buscando adaptar e interiorizar estas cualidades a la vida. Durante el periodo que dura la somaterapia se realizan tres viajes al campo, para hacer actividades en contacto con la naturaleza, que buscan integrar más al grupo y para una mayor percepción individual dentro de ambientes que todavía se preservan libres de la interferencia humana. También están los “marrones”, que son ocasiones en las que el grupo se reúne para ir a exposiciones, al cine, o a bailar. Durante los últimos meses las vivencias corporales se convierten en vivencias personales, por medio de una actividad denominada “sillas calientes” en donde las vivencias, con técnicas y dinámicas experimentadas son revaloradas por los participantes, para que puedan ser integradas y aprovechadas en la vida, (Freire, 2007).

El Somaié tiene una metodología muy similar a la de Soma:

- En la primera fase el somaterapeuta comienza aplicar las técnicas de Soma a un grupo de interesados. La principal característica de esta parte, que tiene una duración de uno a cinco meses, es que el grupo está abierto para la entrada de nuevas personas, así puede durar varios meses para quien entra desde el inicio o solo un mes para quien inicia al final de esta fase. Empero en cualquier momento de la terapia los participantes pueden desistir. Además de las técnicas corporales, se realizan debates o intercambio de opiniones entre los participantes, así como sobre videos que ven en las sesiones.

- La segunda fase es la del aprofundamiento que dura de los siete a los once meses, en esta etapa el grupo se cierra a la entrada de nuevas personas, se inicia la actividad de las sillas calientes y se busca una mayor integración del grupo, no solo a través de las técnicas de la terapia, sino a través de incentivarlos a producir eventos o actividades en grupo que les provean un ingreso para costear la terapia.

- La última fase tiene por nombre pedagogía para la vida, dura de cuatro a seis meses. Después del aprendizaje que se llevó a cabo durante los doce o dieciséis meses de las fases anteriores, la terapia finaliza con la producción de sesiones que duran aproximadamente cuatro horas, que busca enfocarse en las dificultades de cada persona del grupo. Estas sesiones son llamadas “sillas calientes” inspiradas en una técnica de la terapia Gestalt.

- Se busca hacer un cierre individual en el que se indague en el conocimiento que cada participante adquirió a través de toda la experiencia, por medio de la convivencia con los demás y como puede aplicarlo a la vida. La silla caliente tiene cuatro fases: inducción, afirmación, preguntas y cierre. Aquí se explicita el trasfondo político detrás de la psicología, arguyendo que cada acto es un acto político, y que a través de estos contribuimos a la construcción de una sociedad más libertaria o autoritaria. La somaterapia y el somaié son una vertiente de técnicas terapéuticas que dan prioridad a una visión holística para abordar los problemas psicológicos, valiéndose del trabajo grupal y técnicas corporales, (Somaié, 2008).

Capítulo 5

La capoeira

5.1. La capoeira

Para explicar que es la capoeira es necesario remontarse primero a sus inicios, a lo que se conoce acerca de su historia. Si bien se sabe que sus orígenes datan aproximadamente del siglo XVII en el Brasil, las verdaderas raíces son inciertas, lo que se sabe es que, el conocimiento que más tarde se convertiría en capoeira, llegó a América desde África. Cuenta una leyenda que hace algunos siglos, no dice con exactitud cuántos, en el África dentro algunas tribus se comenzaron a desarrollar rituales en los que los jóvenes competían entre sí imitando los movimientos de animales, estas tradiciones se transmitieron generación tras generación.

Cuando los portugueses llegaron a algunas zonas de África, entre ellas lo que actualmente es el país de Angola impusieron su dominio sobre ese territorio. En un principio llegaron a comerciar con la nobleza angoleña, entre los productos que comerciaban había esclavos nativos del país o de las zonas aledañas.

Para ese entonces América ya había sido descubierta y estaba siendo colonizada, los portugueses llegaron a la zona del Brasil, la tierra ahí era muy fértil pero los indígenas nativos eran muy pocos y estaban diseminados en las profundidades de la jungla, mientras que los europeos por sus características físicas difícilmente soportaban el arduo trabajo que implicaba trabajar en las plantaciones, por lo que los colonizadores trajeron a los esclavos africanos como mano de obra para explotar las abundantes riquezas que esa tierra podía dar.

Los portugueses poco a poco fueron adquiriendo más poder y establecieron colonias en África, en lugares como Congo, Guinea y Angola, de modo que el tráfico de esclavos siguió creciendo hasta que fue imparable, en un principio el tráfico de esclavos se hacía en pequeños grupos pero posteriormente llegó a ser tan frecuente y masivo que se tornó una de las principales actividades económicas de las colonias portuguesas.

En el siglo XVI los portugueses ya podían traficar libremente con la población africana, ya no solo con los esclavos producto de luchas con los vecinos, sino que con ejércitos de

mercenarios arrancaban a familias enteras de sus tribus, de manera que durante aproximadamente cinco siglos, millones de africanos viajaron en los llamados navíos negreros, de África a Brasil.

Las condiciones dentro de los navíos eran muy duras y muchos no completaban el viaje, pero entre la gente que llegó, estaban personas que llevaron a Brasil algunas de las tradiciones africanas, éstas se transmitieron en la nueva tierra, pero comenzaron a transformarse; los esclavos eran maltratados y humillados, además no se les permitía practicar ninguna actividad que pudiera ser utilizada para defenderse de sus amos, el trato se volvió cada vez más inhumano hasta que como reacción los esclavos empezaron a desarrollar ciertas “mañas” o técnicas para defenderse de quien los quería dañar e incluso para lastimar a los agresores, pero de forma que no fuera obvia la intención de hacer esto.

Estas técnicas que se desarrollaron en un afán de liberación tuvieron sus primeras manifestaciones dentro de las senzalas, que eran chozas muy reducidas en donde dormían hacinados los esclavos, y ya que los capataces constantemente los vigilaban y no les permitían practicar formas de defenderse, disfrazaban esta actividad como rituales, para ello se iban a los plantíos de arroz, de caña o bien en lugares dentro de la selva y cortaban círculos, dejando la tierra plana al interior.

Mientras unos parados batían sus palmas y producían sonidos bucales, otros practicaban estas técnicas, que retomaron elementos de las tradiciones llevadas de África, como por ejemplo patadas que imitaban a las de los animales, como cuando una cebra da una coz, esto lo tenían que hacer agachados no más alto que la altura de los plantíos, para que los capataces no los vieran. De hecho se dice que de ahí viene el nombre de capoeira, que es una palabra de origen tupí-guaraní, lenguas nativas del Brasil, significa “mato bajo o ralo”.

Pero el origen tanto de la capoeira cómo de la palabra es muy incierto, en otra alusión al tupí-guaraní se dice que “caá” es bosque y “puera” significa extinto, de modo que dentro de esta versión se piensa que, el nombre no hace referencia tanto al lugar donde se llevaban acabo estas practicas, sino a la conciencia de la deforestación por parte de los amerindios ante la llegada de los portugueses.

Hay otra versión dice que el sufijo “capo” tiene el mismo origen que la palabra en ingles “capon” o “gallo” dentro de esta idea se hace una comparación entre el juego de los capoeistas y una pelea de gallos. No obstante lo importante no es el origen de la palabra, sino el fenómeno social que representó y que representa la capoeira.

Es algo romántico considerar como cierto el que un esclavo fugitivo se pudiera defender en contra de mosquetes u otras armas de fuego utilizando movimientos de capoeira, más allá de un medio de defenderse de los amos, la capoeira representaba en ese tiempo una manifestación de resistencia indirecta en contra de los opresores, ya que según las leyes, los esclavos no se pertenecían a si mismos, eran como animales de los que se podía disponer en cualquier momento, la capoeira era una practica que les pertenecía, les daba un sentido de identidad, como ritual era una practica que los humanizaba y los hacía pensar de forma un tanto independiente cuando se les decía que no eran otra cosa que animales, de modo que esta práctica contribuyó a mantener el sentimiento libertador de los oprimidos.

Existen relatos que cuentan que la capoeira era incluso utilizada para agredir a los amos o sus capataces, pero esto no se hacía de manera abierta, sino que por medio de la maña, el esclavo podía parecer torpe y así lastimar o destruir algunas de las posesiones de los amos, aun cuando esta torpeza simulada traía sus consecuencias en forma de castigos, también conllevaba un sentimiento de satisfacción al desquitarse del amo. Después, al disfrazarse de danza y asumir todo un ritual dentro de su práctica, la capoeira junto con su espíritu libertador logró sobrevivir y trasmitirse de generación en generación, (Andrade, 2007).

Muchas veces los esclavos huían de las haciendas hacia las montañas y la selva en donde se refugiaban, para reprimir a estos esclavos los amos contrataban ejércitos de mercenarios cuyo trabajo era devolverlos a las haciendas, de guisa que para protegerse, estos formaban comunidades de fugitivos llamadas quilombos, y fue en los quilombos donde se dice que la capoeira se desarrolló como tal, claro que no era cómo se practica hoy día, pues ha sufrido muchas transformaciones. Se dice que este fenómeno se dio con más exactitud cuando los holandeses llegaron a Brasil entre los años 1624 y 1654 queriendo establecer colonias en el noreste, entrando en pugna con los portugueses, lo cual aprovecharon muchos esclavos para huir, (Merrell, 2005).

Los quilombos eran constantemente desintegrados por los ataques de ejércitos de mercenarios contratados por los caciques, por lo que muchos esclavos regresaban a las haciendas y enseñaban la capoeira a otros esclavos, de modo que ésta se fue trasmitiendo a través de los años. Se dice que utilizando esta forma de lucha los esclavos organizaron varias revueltas en las que intentaban escapar.

En 1888 se abolió la esclavitud en Europa y años más tarde Portugal tuvo que ceder ante las presiones de los demás países europeos, con lo que se vino abajo el tráfico negrero, por lo que en Brasil tuvieron que desaparecer las haciendas que eran sostenidas por el trabajo de los esclavos, no obstante surgieron comunidades a las afueras de las ciudades, pobladas por gente pobre y marginada descendientes de los esclavos.

Dentro de estos barrios, llamados favelas, se siguió practicando la capoeira pero ésta adquirió un nuevo matiz, ya que pasó de ser un ritual de esclavos a una práctica propia de delincuentes y pandilleros que era un estilo de pelea callejera utilizado básicamente para lastimar a otras personas, los mafiosos usaban grupos de capoeiristas para extorsionar, así como también existían pandillas denominadas “maltas” que organizaban revueltas en los barrios e imponían su control a través de la violencia, por lo que se consideró una actividad mal vista y no aceptada dentro de la sociedad, al capoeirista se le consideraba como vago, delincuente, personas de la peor calaña, incluso su práctica era prohibida y penada con castigos que iban desde azotes, detención, ser arrastrado por caballos, hasta la deportación a una isla, por el solo hecho de ser encontrado realizando movimientos de capoeira, por lo que se siguió transmitiendo de forma clandestina en patios o lugares escondidos.

En 1932, un hombre llamado Manuel dos Reis Machado conocido como mestre Bimba, en un afán de sacar a la capoeira de la marginalidad, desarrolló un estilo nuevo para hacerla más vistosa, agregándole elementos de acrobacia, kung-fu y jiu-jitsu. A la vez desarrolló un método para enseñarla en academias, así también solicitaba que sus alumnos debían de estudiar o trabajar, de esta forma se empezó a rodear de académicos y gente respetada dentro de la sociedad.

Con esto la práctica de capoeira salió de la sombra y comenzó a ser más aceptada, e incluso apoyada por el estado, ya que durante el gobierno de Getulio Vargas la capoeira pasó a ser deporte nacional, no obstante este nuevo estilo dejaba de lado elementos muy importantes dentro de la filosofía tornándose más que nada un espectáculo y se hizo a su vez competitiva al tomar el matiz de deporte, resaltando el aspecto marcialmente más eficaz, así también pasó a ser una práctica de las clases pudientes.

Entre sus características principales está la utilización de acrobacias y patadas voladoras, lo cual se hace dentro de un ritmo acelerado tanto en la música como en el juego, a su vez los jugadores normalmente realizan los movimientos a cierta distancia, por lo que este juego se torna un tanto individual aún estando frente a frente dentro de la roda, de guisa que se puede

obstaculizar una comunicación corporal más rica, incluso hay ocasiones en que las secuencias de movimientos llegan a estar ensayadas, coartando así las posibilidades de improvisar en el juego.

En esa misma época, Vicente Ferreira también llamado mestre Pastinha decidió establecer la primera academia de capoeira Angola, este estilo buscaba apegarse lo más posible a la tradición, el arte, a la filosofía antigua, así como a las raíces africanas. La capoeira Angola, a grandes rasgos se juega a un ritmo generalmente más lento, los movimientos se realizan primordialmente en el piso y los jugadores deben de encontrarse en espacios reducidos, tan cerca el uno del otro como sea posible, por lo que la comunicación corporal tiende a ser más rica, prestándose más a la improvisación y al uso de los reflejos. No obstante es un juego de inteligencia, en el que no se deben de hacer movimientos nada más porque sí, sino encauzarlos a un fin determinado dentro del juego.

Es la capoeira Angola la que tiene elementos que serán más de utilidad dentro del trabajo terapéutico, ya que este estilo subraya la importancia de la expresión corporal, propia de la danza destacando su carácter artístico, se aleja del aspecto competitivo del deporte y principalmente los aspectos metafóricos de esta vertiente son muy útiles para el trabajo reflexivo. Aunque no está de más mencionar en este punto que aún cuando la capoeira Angola es la más adecuada para ayudar al trabajo del psicólogo, el otro estilo, el regional además de ser atractivo para un número mayor de gente, también tiene elementos útiles en el trabajo que se plantea, como el aumento de autoestima, el desarrollo físico, la descarga de energía y agresividad.

La capoeira es un tanto difícil de clasificar ya que si bien es un arte marcial, es también una danza o un arte marcial disfrazada de danza, pero es también un juego, un deporte, un ritual, una filosofía de vida; dentro de esta disciplina no solo se deben de aprender los movimientos corporales, que implican códigos de comunicación, también es necesario aprender a tocar instrumentos, a cantar y sobretodo aprender reglas de respeto y convivencia, (Andrade, 2007).

A diferencia de otras artes marciales en donde el resultado del entrenamiento lo aplican en combates, en la capoeira se realizan combates que a la vez son un juego, esta práctica se lleva a cabo en reuniones llamadas rodas, en donde se junta un grupo de capoeiristas formando un círculo en torno a una batería (conjunto de instrumentos musicales), mientras la batería toca, pasan al centro del círculo dos personas, y realizan el llamado juego, el cual se hace al ritmo de la música que toca la batería, y que es la improvisación de movimientos frente al otro, es como la simulación de una pelea que a la vez parece un baile, pero en donde el objetivo no es noquear al

otro o derrotarlo, sino mostrarle de una forma clara que pudiste golpearlo, pero que no lo hiciste porque no quisiste y sobre todo porque tuviste el control para no hacerlo, dicho de otra forma poner al otro en posiciones difíciles sin lastimarlo.

Todo esto se hace improvisando movimientos como maromas, parados de manos y de cabeza, rodadas, saltos, patadas y cabezazos con diversas combinaciones intentando entrar y superar la guardia del otro. En eso consta básicamente el juego en un dialogo corporal, en donde uno hace un movimiento y el opuesto le responde con otro movimiento acorde a la situación.

Pero las rodas son también un terreno de relación con otros individuos, de aprendizaje y esparcimiento, lo cual da pié para abordar el siguiente punto. Hasta aquí se visto lo que es la capoeira a grandes rasgos desde la perspectiva del capoeirista, ahora se verá como esta disciplina puede representar un apoyo para el trabajo del psicólogo.

5.2. La capoeira como un apoyo para el trabajo del psicólogo.

El trabajo del psicólogo es básicamente el de generar un contexto reflexivo para que el paciente asuma las situaciones conflictivas de su vida de diferente manera, a fin de que se sienta mejor consigo mismo y pueda interactuar de manera más armoniosa con las personas que están a su alrededor. El psicólogo tiene la ventaja de contar con una formación académica que le proporciona un sustento teórico para realizar este tipo de trabajo, aunado claro a la experiencia del trabajo con pacientes dentro de determinados escenarios o bien con grupos de personas.

No obstante la psicología también puede nutrirse de experiencias realizadas por personas que no cuentan con formación académica y que se desenvuelven en otros contextos, pero que han realizado una labor significativa para ayudar a las personas a sentirse mejor emocionalmente. Hablando específicamente del trabajo con jóvenes se puede mencionar el caso de un hombre conocido como “boa gente”, un maestro de capoeira oriundo de la ciudad de Bahía en el estado de San Salvador Brasil (Discovery, 2007). Dicho personaje ha dedicado gran parte de su vida a trabajar con la juventud de las favelas (barrios marginales) de dicha ciudad. Su trabajo está enfocado principalmente a jóvenes envueltos en situaciones de delincuencia juvenil, muchas veces huérfanos y que viven en un contexto de violencia, drogadicción y marginalidad, a los cuales les presenta la disciplina de la capoeira como una opción para alejarse de los aspectos negativos de su entorno social. Sin contar con una formación académica en psicología este

personaje es apreciado dentro de la favela ya que ha ayudado a muchos jóvenes a asumir las situaciones de la vida de una manera más positiva y así enfrentar mejor los aspectos negativos de su contexto.

Este tipo de experiencias aportan elementos para fundamentar una propuesta de trabajo psicológico que puede utilizar la capoeira, como una alternativa para llegar así a una población de jóvenes de zonas de bajos recursos, en nuestro país. Conocer las raíces y el sustrato filosófico de esta disciplina permitirá justificar su elección en este proyecto.

En la presente tesis se planea realizar un análisis enfocado a jóvenes o personas adultas que comenzaron a realizar la actividad en su juventud, pertenecientes a zonas populares o de bajos recursos, con el objetivo de demostrar que la capoeira contribuyó o contribuye a que el individuo mejore su auto concepto, su manejo de la ansiedad, estrés, frustración, agresividad, en general su bienestar emocional, a fin de que puedan enfrentar con mejores recursos las situaciones de su vida así como optimizar sus relaciones con otras personas, de modo que es necesario también establecer ciertas similitudes entre el trabajo que realiza el psicólogo y los beneficios que se pueden obtener por medio de la práctica de la capoeira, lo cual no implica solamente la actividad física sino ahondar en los valores morales que promueve la filosofía de dicha disciplina.

Esto sienta las bases para que se pueda realizar un trabajo psicológico grupal de alcance social, con elementos de la terapia corporal, ya que este trabajo corporal ayuda a sensibilizar el cuerpo para que el individuo asimile mejor el trabajo discursivo del psicólogo.

Gullotta (2000) habla del tratamiento que se puede hacer con jóvenes inmersos en problemas como delincuencia juvenil, drogadicción o depresión, dice que la solución se puede encontrar principalmente en inmiscuir al joven en una disciplina que implique un escape de las influencias negativas de la vida urbana. Entre más involucrado este el joven con la familia, escuela, actividades atléticas, culturales u otras instituciones socialmente aceptadas que refuercen los valores y la auto aceptación, menos se verá involucrado en alguna actividad delincente, ya se ha visto como cuando estos losos no existen ocurre lo contrario, siendo que una de las mayores preocupaciones del joven es la aceptación por parte de los otros. La depresión, el suicidio, los problemas de conducta, la agresividad, la drogadicción, están relacionados, con este fenómeno.

Andrade (2007) refiere que la capoeira Angola es una actividad que puede conectar al individuo con el gozo de su propio cuerpo por medio del trabajo corporal intenso, pero que se

diferencia de otros deportes o actividades físicas al estar permeado por una espiritualidad que le proporciona la tradición, los mitos, las historias y anécdotas cantadas en las canciones, así como una filosofía que se gestó dentro de un contexto de marginalidad y exclusión social, es así una expresión de libertad que se opone a toda forma de dominación, pero no por medio de una lucha directa, sino asumiendo actitudes y pensamientos que permitan al individuo resistir a las influencias negativas de la sociedad.

A su vez menciona que a través de su experiencia personal dentro de la práctica de esta disciplina reflexionó en cuanto a sus posibilidades pedagógicas como un medio para resignificar el mundo cotidiano del practicante. Así ha trabajado en proyectos de intervención comunitaria para acercar este arte a personas pertenecientes a zonas de bajos recursos, para a través de la cultura abrir espacios de desarrollo personal. A fin de denotar el papel transformador que la capoeira tiene en la vida de las personas.

Andrade cita testimonios de madres jóvenes pertenecientes a la zona de Iztapalapa quienes asumieron elementos de la filosofía de esta disciplina para conducirse en su vida, refiere que en su práctica como maestro de capoeira ha podido apreciar estos cambios en personas que llevan más de tres años practicando.

5.3. La filosofía de la capoeira

Se ha hablado ya de la importancia que la etapa de la juventud tiene para la formación y el desarrollo de la identidad de los individuos, así como también muchos de los factores que pueden actuar de forma negativa en este desarrollo. Se ha mencionado también cómo los elementos del trabajo corporal pueden ser utilizados para generar cambios conductuales y emocionales, en un trabajo que involucra la tensión y distensión de músculos, el control de la respiración, el desahogo de energía. Estos elementos pueden ayudar a controlar el cuerpo, generando una conciencia de éste y por ende a sentirse mejor con uno mismo aumentando la autoestima, canalizando la agresividad o minimizando los niveles de estrés.

Por otro lado tenemos la actividad de la capoeira en sí, que ya es utilizada dentro del ámbito terapéutico, pero es muy importante resaltar que el trabajo corporal no es lo único de esta actividad que contribuye a generar cambios benéficos en los individuos e incluso cambios de comportamiento, si no la reflexión acerca de las actitudes y los pensamientos en base a la

filosofía propia de la disciplina, la cual aporta un gran número de metáforas acerca de la vida que pueden ser utilizadas en este trabajo reflexivo, que no está de más reiterarlo, se vivencian y asimilan a través de la práctica o el juego de la capoeira.

En un principio podemos citar una frase que decía mestre Pastinha acerca de la capoeira, refiriendo que ésta “es un ansia y búsqueda de libertad”, por supuesto que el se refería más específicamente a la lucha de los esclavos negros, no obstante si lo vemos como una metáfora, una persona puede ser esclava de sus emociones, generadas al asumir las experiencias de determinada manera y comportarse con respecto a ello, de guisa que a través de esta práctica se estará buscando liberarse hacia un estilo de vida más agradable.

Para que el trabajo del psicólogo sea efectivo es necesario que exista una identificación por parte de los sujetos con los cuales se está interviniendo. En el caso de los jóvenes se trabaja con sujetos que normalmente se pueden mostrar renuentes, dado que están en una etapa de muchos conflictos y búsqueda personal, por ello chocan con muchas normas y convencionalismos sociales, esto se agrava cuando debido al contexto socio-económico el joven cuenta con una serie de elementos que influyen de forma negativa dentro de su manera de lidiar con los problemas y las relaciones con los demás.

Según Andrade (2007), la capoeira es una expresión de resistencia, pero esto no implica una oposición directa al sistema. Creada en un contexto de represión, esta resistencia surge de la necesidad de encontrar espacios de expresión y dignidad en un contexto de marginación y extrema pobreza. Es una resistencia en contra de los modelos impuestos por un contexto social determinado, dentro de los cuales no encajan los grupos suburbanos, los que no cuentan con suficientes recursos económicos. De modo que la capoeira se constituye como un ejemplo de prácticas que desde la cultura y el arte abren hoy espacios de diversidad a grupos marginados en relación con las instituciones oficiales.

Los jóvenes de sectores populares, muchas veces suelen oponerse de manera consciente o inconsciente a las instituciones y las convenciones oficiales, de guisa que el presentarles una actividad, que no choca con ellas sino que se manifiesta hasta cierto punto independiente, aun desarrollándose dentro ella, puede ser un factor que genere identificación y los haga proclives a asimilar lo que se les buscará transmitir.

El juego de capoeira Angola no implica competencia, no se trata de ganadores y perdedores, se puede ver a una persona dominando dentro del juego, pero el mismo carácter

impreciso de la capoeira hace que esto pueda parecer engañoso, de modo que el competir se vuelve innecesario y el jugar se hace por el solo hecho de estar vivo, simplemente para divertirse y convivir con otras personas, pero conforme el practicante se va adentrando más en el mundo de esta disciplina el juego y todo lo que engloba la capoeira se convierte en algo más serio en una expresión de la vida cotidiana, así como la manera de actuar ante los sucesos de la vida diaria se ve influenciada por la capoeira.

Para poder jugar antes de aprender a patear o a derribar al otro, se necesita saber primero un movimiento básico llamado “ginga” que es como un paso de baile a partir del cual parten todos los movimientos ya sea de ataque, defensa o traslación. La capoeira es movimiento continuo no es posible pararse en un juego, de guisa que la ginga también sirve para descansar en movimiento, tomar un respiro y relajarse, sirve para engañar al contrincante, pero más que nada con sus cuatro puntos de apoyo es esencial para guardar el equilibrio. La palabra “ginga” puede significar tanto mecerse como avanzar y es una alegoría de una persona en una barca avanzando que intenta guardar el equilibrio parado en ella, así como también lo es de la vida ya que la ginga se trata entre otras cosas de guardar el equilibrio emocional mientras vamos avanzando por la vida, (Merrell, 2005).

Algunas de estas enseñanzas pueden generar cierta renuencia por parte de los jóvenes pero son fundamentales dentro de este tipo de trabajo, de modo que alguien que se involucra realmente termina siendo influenciado de forma positiva. Las artes marciales tradicionales desenvuelven un trabajo encaminado a un desarrollo íntegro del practicante a través de disciplinas tanto corporales como mentales, pero hay un elemento muy importante que se da dentro de estas disciplinas, que es la espiritualidad, este concepto se entiende en el sentido de que la mente y el cuerpo poseen grandes recursos sin embargo el mayor poder para lograr cambios reside en una fuerza interna, en el yo que es lo mismo que la fuerza espiritual.

Esto no implica una creencia religiosa determinada o por lo menos no en todos los casos, el potencial de desarrollo de esta fuerza lo que implica es un autoconocimiento profundo, incluso de cuestiones del propio potencial y personalidad que el practicante puede nunca haber imaginado que tenía, lo cual conlleva a vivir sin temor, sin rencor a uno mismo o a los demás y el tener la fuerza interna suficiente para no sentirse solo aun cuando se está solo.

En las artes marciales a través del ejercicio se adquiere una gran fuerza física lo que implica mucha auto confianza pero también una gran capacidad para hacer daño a otros, pero al

desarrollar el espíritu humano el practicante también se vuelve sensible, compasivo, paciente y se desenvuelve con una gran capacidad para amar y vivir sin temor.

El expresar este espíritu humano en forma de creencias religiosas o filosóficas es una cuestión de elección, aunque en cierta medida también de las enseñanzas recibidas por parte del maestro. Éste es un camino largo que dentro de cada disciplina se vive de diferente manera y a su vez cada persona lo experimenta diferente.

No obstante para que se puedan apreciar estos cambios no es preciso ser un maestro, conforme se van desarrollando capacidades físicas se va accediendo a diferentes niveles de autoconciencia que con el tiempo se van agudizando y dando pie para el descubrimiento de otros, pero cada etapa desde el alumno principiante hasta el maestro acercan el individuo a las experiencias del gozo de ser.

La calidad de la vida suele deteriorarse debido al estrés que los diferentes conflictos en la vida generan, este a su vez tiene su origen en el miedo y la preocupación, lo cual es un resultado del fracaso de la autoconfianza, cuando esta disminuye el individuo más se preocupa y se mortifica, esto genera fracasos de modo que se cae en un círculo vicioso, que solo se rompe quitándole fuerza a alguno de los motores que lo impulsan, así fortaleciendo la autoconfianza, a través de esta fuerza interna es posible generar un estado emocional más armonioso, (Wuernberger, 1998).

En la capoeira también existen grados que denotan el nivel de dominio de la disciplina, el estilo regional utiliza “cordas” que son cinturones de colores similares a los que se usan en kung fu o karate para graduar el aprendizaje de los practicantes, no obstante esto alude a una concepción competitiva y mercantilista de las artes marciales, siendo que muchas veces el recibir una corda implica simplemente el hecho de pagar para obtenerla, no precisamente tener las habilidades que avalen el grado que se otorga al practicante.

En capoeira Angola es diferente, por principio no se utilizan cordas y el subir de rango es producto más que nada de un proceso de experiencia y maduración, con grados o etapas algo imprecisas para identificar. Así en un principio se es un alumno, es común que por medio de una ceremonia se bautiza al alumno con un nombre que usará en la capoeira.

El alumno debe de seguir un proceso natural que requiere, dedicación, disciplina, entrenamiento, cultivarse y un profundo sentimiento por el arte, la capoeira no solo es entregarse a un intenso entrenamiento físico, tiene que haber meditación contemplación, no es una actividad

que implique solo fuerza y acrobacias o un proceso de mejora mecánica, es un proceso de mejora conciente. Cabe señalar que esta forma de apreciar la capoeira, así como su proceso de enseñanza aprendizaje, no es el mismo en todas las escuelas de que transmiten esta disciplina, ya que cada una tiene su particular forma de asumirla.

Después de algunos años de entrenamiento se pasa a ser un “alumno formado”, posteriormente cuando un individuo puede transmitir el conocimiento bajo la guía del profesor es un “instructor”, al ir mejorando sus capacidades y su conocimiento se convierte en “profesor”, tras algunos años de enseñanza el individuo puede ya ser considerado “trenel”, el reconocimiento de las capacidades y enseñanzas por parte de la gente y el mestre, pero más que nada la experiencia, hacen que el individuo pueda ser considerado “contramestre” tras cerca de dieciocho o veinte años de práctica, y varios años después tras un trabajo constante, una gran madurez y el dominio tanto de habilidades físicas como de un control interno, teniendo en cuenta que nunca se deja de ser un humano con defectos, puede ser alguien considerado “mestre”, mas en la capoeira nunca se deja de aprender, ni siquiera los mestres, es un proceso constante de auto conocimiento y desarrollo personal.

Almeida (1986: 144-150) identifica cinco niveles por los cuales un capoeirista debe pasar para convertirse en un verdadero mestre, estos implican estadios en el autocontrol que se logra por medio de la capoeira, es un proceso constante y progresivo que comienza por medio del control del cuerpo para así lograr también el control de la mente.

El primer nivel lo denomina “jugar en la oscuridad” haciendo referencia a cuando los estudiantes comienzan a aprender los movimientos de ataque y defensa y a desarrollar tanto disciplina como autocontrol, es entrar al juego sin saber exactamente que es lo que va a pasar, en este nivel los movimientos en el juego no tienen mucho control y se hace un tanto sin fines específicos, pero para que el alumno en este nivel pueda entrar a la roda tiene que haber dejado atrás muchas de sus inhibiciones, miedos y darse cuenta que se es parte de un grupo de una familia o simplemente de otras personas frente a las cuales se puede expresar.

El siguiente nivel es “jugar en el agua” en este los capoeiristas progresivamente ganan una clara percepción de sus propios movimientos, conforme van aplicando diferentes variaciones de pateos y posiciones acorde a sus personalidades y las necesidades del juego, pero todavía no se tiene la suficiente experiencia y habilidad física para usar los movimientos de forma apropiada en la mayoría de los casos, no obstante la auto percepción ya es más clara lo que se refleja en el

autocontrol, así como la conciencia acerca del otro que se encuentra también en la roda, de los peligros que se pueden presentar y de cómo se puede reaccionar ante ellos, pero aquí todavía tiene gran peso la separación mente cuerpo, por lo que el individuo todavía se muestra vacilante, el practicante aun busca hacer movimientos de memoria, de forma mental, pero la capoeira no se trata de una supremacía de la mente sobre el cuerpo, no hay cuerpo contra mente, es una unión de las dos esferas.

El tercer nivel es “jugar en la luz” en este punto el estudiante ya perfeccionó muchos de sus movimientos, se vuelven más hábiles para adecuarse al ritmo del juego y para responder adecuadamente a las diversas circunstancias, pueden ya atacar y defender con precisión, poder y gracia. En este punto el énfasis en el entrenamiento debe de cambiar y no centrarse ya en logros físicos, sino en controlar las emociones y comprender la filosofía. Este es el nivel que se debe alcanzar para convertirse en un contramestre, para esto el practicante ya pasó años de entrenamiento intensivo, poniendo a prueba sus propios límites y la unión mente cuerpo es hace más patente.

Después de haber pasado por estos niveles el capoeirista ya ha alcanzado un gran nivel de control sin poder alcanzar un nivel superior porque no sabe como alcanzar ese nivel ya que un maestro no puede guiarlo más, para ello precisa volver a aprender como un principiante y es ahí cuando se da cuenta que el próximo nivel de conocimiento es el nivel espiritual en conjunto con la dimensión mente cuerpo, denominado por Almeida “jugar con una bola de cristal” ya que la experiencia permite al practicante leer los movimientos y comportamientos del oponente para anticiparse a sus acciones y estar en el lugar preciso, en el momento adecuado, y con la respuesta más acorde.

Aun cuando el mestre puede enfrentarse a alumnos más jóvenes, fuertes, ágiles y flexibles, su experiencia, su paciencia y su autocontrol compensan estas desventajas, el sabe cuando detenerse si es necesario, cuando atacar, como conservar energía mientras el otro se desgasta, también se vuelve muy hábil en el arte del engaño, de la maña, a la vez dice Almeida que el practicante debe ser como un principiante, jugar como un niño inocente, ver la roda y el mundo entero con una nueva luz, ya que la roda se ha vuelto una expresión del mundo, dice también que este nivel no es ni luz ni oscuridad sino solo vacío, pero este vacío contiene en si mismo la posibilidad de todo.

Merrell alude a un quinto nivel que es “jugar con la mente” hace referencia a notorios capoeiristas del pasado con habilidades, conocimiento y poder más allá de la comprensión y de las explicaciones racionales. Individuos que podían eludir balas, convertirse en animales o árboles para escapar a la persecución, que desaparecían cuando lo requería la situación, peleadores que no podían ser derrotados aun en situaciones imposibles, o que en el jogo tenían control sobre la voluntad del oponente y que sanaban de forma extraordinaria. Claro que si se está hablando de jugar con la mente, todos estos relatos pueden estar haciendo alusión a metáforas de capacidades muy desarrolladas pero que no se alejan de lo real y que a través del folclore y los mitos se transformaron en leyendas fantásticas.

Algo fundamental en la capoeira Angola es que es un diálogo corporal, que puede ser muy similar a los diálogos que se realizan de manera verbal. Un juego de capoeira es similar a cuando se diserta sobre determinado tema con otra persona, exponiendo los argumentos propios, entonces el otro responde y se tiene que defender el punto de vista, de esta manera se desarrolla el debate, hay ocasiones en que se acaban los argumentos y ya no se puede debatir, en otras, ambos exponen tan bien sus puntos de vista que es difícil decidir quien tiene la razón, a veces alguno se enoja y se va o comienza a gritar, y si los dos entran en ese juego y comienzan a gritar e insultar ninguno de los dos se entiende y terminan molestos o se lastiman, es necesaria la prudencia de uno para decirle al otro, “está bien, tienes la razón” aún a sabiendas de que no era así.

Estas situaciones de comunicación verbal, se dan dentro de la capoeira utilizando la expresión corporal, ya que el juego se tiene que realizar de una forma fluida, sin atorarse, te atorras cuando no hablas el mismo lenguaje, o cuando quieres imponerte frente al otro. Aún cuando también se transmiten determinadas ideas o mensajes dentro de las canciones, la principal forma de comunicación dentro de la capoeira es a través del cuerpo y no se utilizan solo movimientos de ataque, defensa y traslación, sino que también se usan gestos, miradas o señas.

Pero si el juego ha de ser fluido el practicante debe de evitar racionalizar y planificar en demasía sus movimientos y dejar que el cuerpo se exprese libremente que realice un dialogo sin ataduras. De manera que el buen jugador es aquel que puede sobrellevar un juego fluido, aun cuando su contraparte, está en una posición demasiado ofensiva queriendo imponerse por la fuerza o bien cuando por inexperiencia no se controla y choca, por lo que es necesario cultivar mucho la paciencia, la relajación, el control de la agresividad y la humildad. (Merrell, 2005)

De modo que una característica básica que debe de tener quien practica Angola es la flexibilidad, y con esto no se está haciendo referencia a la flexibilidad del cuerpo solamente, sino que ante las situaciones difíciles se debe de tener la capacidad para retirarse un poco y buscar otras opciones de solución desde diferentes ángulos. El juego de capoeira no debe de estar planificado sino que se debe de improvisar, claro que hacia un objetivo, pero es necesario tener la capacidad de reaccionar ante situaciones diversas e incluso utilizar las situaciones de desventaja a favor de uno mismo.

Por ejemplo, si el jugador es acorralado de forma que está apunto de caer, lo más recomendable no es resistirse o ponerse en una actitud de terquedad haciéndose el fuerte, ya que lo más probable es que de todas maneras caiga, sino que por el contrario en una situación de este tipo lo más recomendable es dejarse caer por voluntad propia y aprovechar la caída para salir de aquella dificultad e incluso contraatacar desde esa posición de desventaja.

En el contexto terapéutico, muchas veces es posible encontrar que gran parte de los conflictos de las personas se deben a que se aferran a soluciones que en realidad no son efectivas para resolver los problemas de manera que entran en círculos viciosos que lo único que hacen es agravar el problema o bien perpetuarlo, y muchas veces no intentan otras soluciones, ya que estas pueden parecer inadecuadas o bien dolorosas (como puede ser el caer).

Se dice que cuando te pierdes a ti mismo en la capoeira, te encuentras a la vez, esta reflexión tiene implicaciones principalmente en el sentido de dejar a tras el ego, esto se da desde someterse a las enseñanzas de un maestro sin cuestionarlo, al menos mientras no se tienen los suficientes fundamentos y principalmente no hacerlo de forma directa y en momentos inadecuados, por que se tiene la conciencia de que el punto de vista personal no tiene que ser el correcto, hasta en el juego cuando se tiene que ser flexible para no aferrarse a una posición o un movimientos que ya no se pueden sostener, (Merrell, 2005).

Se debe desarrollar la conciencia de que los sucesos de la vida en realidad son lo que el mismo individuo quiere que sean, un suceso concreto puede ser bueno o malo, interesante o aburrido, horrible o maravilloso, son las interpretaciones acerca de los hechos las que determinan las reacciones emocionales, estas al mismo tiempo distorsionan las percepciones y el pensamiento.

Todas las personas cometen errores, lo que puede llevar a experimentar fracaso, rechazo y miedo, que generan patrones autodestructivos y se manifiestan en el comportamiento, es

necesario aprender a lidiar con las experiencias negativas y transformarlas en vivencias enriquecedoras o simplemente sucesos que no afecten la estabilidad emocional.

El practicante de capoeira Angola debe de tener su base bien cimentada, se dice que tiene siempre los pies, las manos o bien la cabeza en el piso, conociendo su capacidad, pero sabiendo a la vez en qué momentos y contextos es conveniente utilizarla. Muchas veces se da la impresión de ser débil, de estar desequilibrado, a manera de engaño, a fin de generar en el contrincante una actitud de confianza que le puede ser desventajosa y utilizando esto a favor. El joven que se encuentra desorientado e inseguro, suele asumir papeles o conductas que no son de él, esto lo hace en un afán de ser aceptado, estas conductas le pueden acarrear problemas. De ahí que la práctica del capoeira puede ser especialmente útil para él.

Una importante habilidad que debe de desarrollar el angolero dentro de esta idea de jugar cercano al piso y tener la base bien cimentada, es la maña, lo cual implica desarrollar las habilidades arriba mencionadas, pero sobretodo la autoconfianza para saber que se tiene la capacidad de imponerse por sobre el otro aparentando inferioridad, siendo importante utilizar esta habilidad solo en el momento adecuado sin hacer alarde, siendo observador en todo momento y analizando cuidadosamente las situaciones para sacarles el mejor provecho con el mínimo de desgaste personal.

Entonces el ser mañoso implica tener buena autoestima y ser asertivo, que aun cuando pudieran confundirse no son lo mismo que narcisismo y agresividad, ya que estos son producto de la inseguridad. La autoestima es el aprecio hacia uno mismo, pero esto no implica que no exista aprecio y respeto por los demás, por otro lado la asertividad constituye una manera de hacerse valer y defender los derechos propios, pero sin agresividad y conservando el respeto hacia los demás. El angolero con experiencia puede mostrar su dominio en un juego atacando y defendiendo o eludiendo con naturalidad, gracia y tranquilidad.

Oberest (2007) dice que las artes marciales tradicionales al aumentar el auto control y por tanto la asertividad y la auto estima disminuyen la agresividad, ya que los sentimientos de inferioridad son muchas veces los que provocan que se quiera denigrar a los demás e imponerse por medio de la fuerza para sentirse superior.

En realidad una persona con buena autoestima no tiene la necesidad de ser agresiva, de manera que es un tanto irónico que artes marciales como la capoeira aún cuando preparan a la persona para enfrentarse físicamente a otros con mejores elementos, disminuye el deseo de

implicarse en este tipo de situaciones, desarrollándose al contrario una actitud más tranquila y a la vez resuelta. Ahí reside parte de la maña del angolero ya que la asertividad previene un ataque mientras que la agresividad lo provoca, incluso a través de esta maña es posible utilizar la agresividad del otro en su contra.

Al practicante de capoeira se le enseña que si bien es necesario meter las manos cuando es preciso para defenderse de un ataque, lo mejor es evadirlo, salir de la trayectoria del golpe o la patada a fin de no desgastarse y dejar que el otro se desgaste. Para el angolero es muy importante desarrollar la maña, que está muy relacionada con el engaño, el aparentar determinadas cosas para sacar provecho de la situación.

Por ejemplo si el contrincante marcó un golpe al parecer certero el angolero finge haber sido alcanzado por él y estar lastimado o desorientado, mostrar una sonrisa cuando se está con dolor o extender las manos pidiendo clemencia o un tregua cuando en realidad se está preparando el contraataque, o puede ser también el actuar cansado cuando todavía se conserva suficiente energía, parecer desequilibrado cuando puede pararse también sobre los pies como sobre las manos, dar la apariencia de debilidad cuando se es fuerte.

La maña o malicia como también se le conoce a esta cualidad dentro de la capoeira, es una característica que a acompañado a la disciplina desde sus comienzos, cuando los esclavos tenían que asumir ciertas actitudes frente a sus amos, de modo que el capoeirista debe de ser un experto en el arte del engaño, la malicia enmarca el estar muy atento a todo lo que pasa alrededor y todo lo que hay por sobre las apariencias, por sobre las interacciones sociales entre las personas.

Esto implica que no se afectan las emociones con los errores, al contrario el error es utilizado como una herramienta para el engaño, al mismo tiempo que constantemente se están fingiendo errores. Otra implicación de la maña es que el individuo muestra una sonrisa para generar confianza a la vez que se muestra distraído, pero nunca deja de estar atento, interactúa con el otro de forma fluida pero siempre guarda cierta precaución y fuerza interna, para cualquier eventualidad, (Merrell, 2005).

El juego de Angola se realiza generalmente a un ritmo lento, esto permite que el jugador conserve su energía a la vez que da la pauta para que sus movimientos sean más pensados y planificados hacia un objetivo específico, mestre Pastinha decía “el capoeirista no da golpe en vano”. No es extraño observar que un capoeirista joven e inexperto se acelera en el juego,

teniendo la fuerza y energía que le dan su edad, existen movimientos que no tienen un fin determinado dentro de la comunicación que en el juego se da y mas bien son hechos para hacer el juego más vistoso, a estos movimientos se les llama floreos y no son mal vistos, al contrario, hacen el juego más bonito, sin embargo desgastan al capoeirista a la vez que lo hacen más vulnerable a ponerse en posiciones desventajosas.

El capoeirista más experimentado se remite a movimientos más básicos, ya que es más prudente conservar la energía sobretodo cuando se está jugando con alguien más joven, pero también así puede analizar los movimientos del otro, y decidir así en que momento es más conveniente sacar sus armas, para poner al otro una situación difícil.

El juego de Angola también puede asumir una mayor velocidad pero esto es recomendable que se de principalmente con capoeiristas que ya tienen cierto grado de control, de manera que puedan evitar el choque y lograr una mayor fluidez aun jugando rápido. Ahora bien, la falta de prudencia producto de la inexperiencia es un aspecto que caracteriza a los jóvenes, esto les acarrea problemas con otras personas al no saber cuando es adecuado asumir actitudes más prudentes y no apasionarse tanto defendiendo sus puntos de vista o por simple rebeldía, esto es mal visto y hace chocar a los jóvenes generando conflictos en sus relaciones interpersonales. Conforme crecen se van dando cuenta que en ocasiones es más viable asumir actitudes más reservadas para evitarse conflictos con los demás.

Hay un concepto muy comúnmente usado dentro de la capoeira que es “axé”, esto tiene diversos significados, pero principalmente es la energía que vive dentro de toda persona, así como la energía que fluye a través de la roda y la convivencia de todos sus participantes. Es un concepto lleno de misticismo cuyo centro energético reside en el espíritu y por tanto representa la fuerza interna de cada individuo.

Significa una conexión con las raíces, una energía especial para ser desarrollada por cualquier capoeirista. También el desearle a alguien axé es desearle armonía consigo mismo y con la comunidad capoeirística así como buena suerte, por último cuando una roda está con energía, la gente participa gustosa y activamente, se dice que tiene axé, (Merrell, 2005).

Pero este concepto no es puro misticismo, si se piensa que los cuerpos humanos no solo producen energía como la calorífica o la eléctrica, sino que a nivel molecular los átomos están organizados de diferentes maneras a través de cadenas energéticas. Empero la energía vital es producto de determinados patrones, esta energía mantiene a los cuerpos y sus sistemas, cuando se

acude a consulta con un médico este prescribe medicamentos que generan cambios bioquímicos que a la vez se traducen en cambios energéticos.

Las disciplinas orientales de meditación y autodomínio como el yoga, el zen o las artes marciales, buscan generar estos cambios bioquímicos a través de modificaciones en la energía interna, para esto se valen del poder de la mente el cual hace que en cierta medida esto tipo de energía sea algo real. A pesar de las diferencias culturales y los métodos entre las diferentes tradiciones, estas coinciden en que la energía es la conexión entre el cuerpo y la mente. Por ejemplo en tantra yoga, esta dimensión del ser se denomina “prana”, en psicología, medicina y artes marciales chinas se le llama “chi”, en Japón se le denomina “ki”, su equivalente en la capoeira, con sus diferencias particulares es el axé.

Un profesor de capoeira dijo que una vez que ésta te entra en la sangre ya no vuelve a salir. El capoeirista que se interna en su práctica se va dando cuenta que la capoeira empieza a influir en diversos aspectos de su vida, así comienza a extrapolar el jogo y las concepciones filosóficas a su vida cotidiana, muchas veces estas transformaciones son positivas, dependiendo del enfoque que se le de a la práctica, al ser una actividad grupal los practicantes experimentan cambios que a su vez impulsan cambios en los compañeros. Esto abre la posibilidad de enfocar la práctica de una manera estructurada para hacer de esta disciplina un motor de cambio colectivo.

Deja que el cuerpo lo sienta, internalize, incorpore, asimile y acomode, así eventualmente cuerpo y mente, mente y cuerpo serán capoeira.

Floyd Merrell, 2005

Metodología y Resultados

Objetivo

Identificar el impacto de la práctica de la capoeira en el bienestar emocional de los jóvenes de sectores populares.

Objetivos secundarios

Cimentar las bases para el desarrollo de un abordaje terapéutico innovador, que pueda ser utilizado para el trabajo del psicólogo con jóvenes de zonas de bajos recursos.

Sentar las bases teóricas para el desenvolvimiento de un proyecto de trabajo comunitario, que tenga entre sus alternativas de acción a la capoeira.

Estrategia metodológica

Se utilizó una estrategia metodológica cualitativa, en la cual se realizaron entrevistas semiestructuradas a 16 sujetos del sexo masculino que practicaban capoeira al momento de la entrevista, con el propósito de identificar modificaciones a partir de su práctica de esta disciplina en los siguientes rubros: su percepción de malestar-bienestar emocional; condición física; cambios en su manera de relacionarse; estrategias de resolución de conflictos; auto concepto, percepción de estrés, ansiedad y frustración en su vida cotidiana , así como otras áreas de su vida que hayan sido beneficiadas. Para esto se elaboró una guía de entrevista que incluía algunos indicadores para identificar estos procesos.

La guía que se utilizó para realizar la entrevista tomaba en cuenta elementos claves que se encuentran dentro de la perspectiva de Mabel Burin (1991):

- Malestar o bienestar emocional. Se refiere a aquellas experiencias emocionales que sin ser trastornos psíquicos afectan la calidad de vida de las personas, como los sentimientos de tristeza, frustración o enojo.
- Resolución de conflictos. Se refiere a las estrategias que utilizan los individuos para resolver los conflictos cotidianos, que pueden ser negociadoras o de confrontación.

- Auto concepto. Se refiere a la imagen que los individuos tienen de ellos mismos, lo cual influye en la manera en que se relacionan con las situaciones de su vida.

Tipo de estudio: Exploratorio

Procedimiento

Después de elaborada la guía para la entrevista, se piloteó para evaluar su ajuste a las necesidades de la investigación y se hicieron las correcciones pertinentes. Posteriormente se contactó a los sujetos vía telefónica o personalmente para reunirse con ellos en su trabajo o después de haber asistido a eventos de capoeira. La entrevista fue grabada y transcrita para su posterior análisis, organizando las partes conforme el área en la cual se buscaba indagar. Se identificaron similitudes en las respuestas de los sujetos a determinadas preguntas, así también se eligieron algunos testimonios que se exponen de manera textual ya que las palabras de los mismos sujetos expresan mejor que nada las transformaciones que experimentaron.

Participantes

Las personas entrevistadas eran todas del sexo masculino, tenían entre 12 y 43 años, de diferente estado civil, religión y contaban con escolaridad desde secundaria hasta licenciatura. La mayoría tiene algún tipo de actividad remunerada, viven con su familia o con su pareja, que en uno de los casos, es de su mismo sexo, tres de ellos mencionaron que tienen hijos pero no conviven con ellos. Varios de los entrevistados tienen padres con carreras truncadas y todos vivían en zonas populares con un alto índice de delincuencia juvenil, incluso algunos llegaron a pertenecer a bandas de su barrio que tenían confrontaciones frecuentes con otros jóvenes. Todos han practicado la disciplina durante periodos de diferente duración y en diversos espacios.

Los sujetos entrevistados tienen diferente experiencia en la práctica de la capoeira, por tanto se organizan en dos grupos. El primero incluye personas que han practicado capoeira por más de cuatro años y han tenido diversos maestros, no obstante, guardan relaciones en su línea de aprendizaje (ver tabla 1). Los integrantes del segundo grupo fueron jóvenes sin experiencia en esta práctica y recientemente se incorporaron a un taller de capoeira que inició el mes de febrero de 2008 (ver tabla 2), lo que permitió ensayar una estrategia de la enseñanza de la capoeira orientada a obtener lo mejor de estas practicas, además de recopilar información adicional a las

entrevistas, en tanto, era posible observar cambios conductuales que podían no ser percibidos por ellos mismos pero sí por el investigador.

Dicho taller fue impartido por el autor del presente trabajo los días sábados y domingos, con sesiones de tres horas, en la colonia Escuadrón 201 de la delegación de Iztapalapa. El plan de trabajo para dicho taller se estructuró buscando conjugar el trabajo físico con el psicológico. Aunado al ejercicio y la música se estuvieron haciendo constantemente reflexiones acerca de la filosofía de la capoeira y al final de cada sesión, las reflexiones se trabajaban junto con un intercambio de opiniones. En algunas ocasiones se les pedía investigar acerca de la historia de la disciplina así como de las vidas de algunos personajes importantes dentro de la capoeira, o bien se les dejaba actividades o reflexiones para que realizaran durante la semana.

Se utilizaron experiencias de algunos de los miembros como ejemplo para que los participantes vieran como se puede adaptar la filosofía de la capoeira para enfrentarse a diversos conflictos que se presentan en la vida. Otras veces se trabajó con inducción a trance grupal, con el objetivo de que los participantes se relajaran y asumieran sus experiencias negativas bajo otro matiz emocional.

El taller estuvo abierto para que se pudieran integrar a él en cualquier momento quien deseara, por tanto, se integraron niños, jóvenes, adultos, hombres y mujeres, la mayoría de un nivel socio económico bajo, ya que el taller se desarrolló en el centro comunitario Ignacio Zaragoza, una de las cedes del departamento de desarrollo social de la delegación de Iztapalapa. No obstante la entrevista solamente se realizó a los participantes del sexo masculino que se mostraron más constantes hasta el inicio de junio del 2008 que fue cuando se realizó la entrevista.

Ángel y Miztli fueron los últimos que se integraron al taller y para el momento en que se realizó la entrevista llevaban practicando solo dos meses. Algunos de los entrevistados refirieron que independientemente del taller que se realizaba los fines de semana ellos buscaban entrenar entre semana, ya sea bajo la dirección de un instructor, por su cuenta ellos solos o junto con amigos, Víctor practicaba en otro grupo durante la semana y Ocelotl ya habían practicado capoeira regional durante algunos meses antes de que ingresara al taller, por otra parte Kolotzin, Ángel, Kimichi y Miztli nunca habían practicado. Es importante destacar que el estilo de capoeira que se impartió en el taller fue Angola principalmente, no obstante se trabajó también el estilo Regional, poniendo constantemente énfasis en la manera de concebir el trabajo estaba determinada por la filosofía de la capoeira Angola.

Características de los participantes

Tabla 1

Seudónimo	Edad	Escolaridad	Ocupación	Estado civil	Procedencia
Jaime	19	Secundaria	Toma talleres del INJUVE y realiza un serv. Social	Soltero	Iztapalapa
Caneta	21	Estudia preparatoria	Trabaja y estudia	Soltero (novia)	Ramos Millan Iztacalco
Molder	22	Estudia preparatoria	Trabaja y estudia	Soltero (novia, practica capoeira)	Nezahualcoyotl
Garrincha	24	Preparatoria	Trabaja	Casado (practica capoeira)	Azcapotzalco
Urubú	26	Licenciatura	Trabaja	Soltero	Nezahualcoyotl
Marimondo	26	Estudia preparatoria	Trabaja y estudia	Soltero	Col. Escandón cerca de Observatorio
Careca	30	Licenciatura	Trabaja	Casado (practica capoeira)	Aragon
Oswaldo	30	Estudia preparatoria	Trabaja y estudia	Soltero	Progreso nacional
Concha	32	Carrera técnica	Trabaja	Soltero	Ramos Millan Iztacalco
Diavo	43	Bachillerato inconcluso	Trabaja	Casado (Practica capoeira)	Agrícola oriental Iztacalco

Tabla 2

Kolotzin	32	Licenciatura	Trabaja	Soltero	Iztacalco
Ocelotl	29	Carrera técnica	Trabaja y estudia	Soltero (Novia)	Iztapalapa
Miztli	19	Estudia preparatoria	Trabaja y estudia	Soltero	Iztapalapa
Víctor	18	Estudia preparatoria	Trabaja y estudia	Soltero (Novia, practica capoeira)	Iztapalapa
Ángel	14	Estudia secundaria	Estudia	Soltero	Iztapalapa
Kimichi	12	Estudia secundaria	Estudia	Soltero	Iztacalco

Nota: dentro de la capoeira se tiene la costumbre de rebautizar a los practicantes con un apodo, de modo que en el presente trabajo se utiliza su seudónimo.

La relación maestro alumno

Unos de los aspectos más distintivos de la capoeira es la relación maestro-alumno porque el vínculo que se forma entre ellos puede ser muy fuerte, el maestro muchas veces no representa solo un instructor, sino que funciona como guía, orientador y amigo. Se trata de una relación personal que rebasa la intención de transmitir información o técnicas corporales, pudiendo convertirse en un lazo espiritual, ya que esta relación fortalece emocionalmente a ambas partes.

“Yo tuve mucha suerte al encontrarme con mi profesor, me ha enseñado muchas cosas y mi vida a cambiado desde que lo conozco. Yo y algunos de mis compañeros de clase nos hemos vuelto muy amigos de él y convivimos mucho fuera del horario de clase, luego hasta nos vamos a quedar a su casa y pasamos la noche, viendo películas, jugando o cotorreando”.

Caneta

Los entrevistados señalan que el papel del profesor y la forma en que trasmite esta disciplina es de suma importancia para que se generen cambios significativos y positivos en el practicante, pues la manera en que es transmitida, puede generar efectos contrarios como que el individuo se vuelva más agresivo, egocéntrico, conflictivo y otras características negativas.

Por otro lado, el practicante puede no tener muchos elementos para modificar por sí mismo su comportamiento, como es el caso de los jóvenes conflictivos provenientes de ambientes disfuncionales, de manera que el contacto con un profesor bien preparado no solo en el plano físico, sino con la madurez y la conciencia para transmitir a sus alumnos enseñanzas que los ayuden a ser mejores personas, resulta vital para estos jóvenes.

“Algo que le agradezco mucho a mi maestro es el haberme pasado sus fundamentos de la capoeira, muchas veces daba clases no tanto físicas o musicales, sino que se ponía a hablar y hablar, había gente que hacía caras de ya para y vamos a seguir entrenando, pero yo al contrario quería que siguiera hablando, aprendí mucho de él escuchando, muchas cosas que si me llegaron a cambiar”.

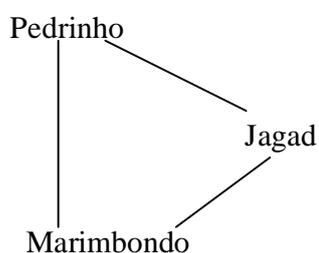
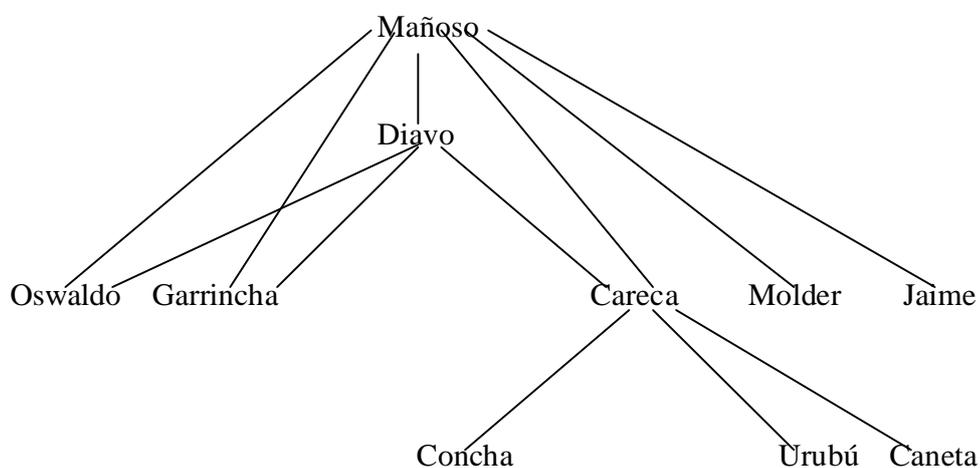
Marimbondo

Es importante destacar que cada escuela o grupo de capoeira tiene su manera particular de ver la disciplina y aun cuando pueda haber similitudes dependiendo del estilo, cada profesor tiene su forma particular de enseñar, como uno solo no puede darse abasto para atender a una gran cantidad de personas se fundan sedes dirigidas por diferentes personas bajo los colores y las reglas de la misma escuela, sin embargo quien instruye no puede evitar ponerle su sello personal.

Los entrevistados entrenan en diferentes grupos o escuelas y bajo las enseñanzas de diversos profesores, algunos se han convertido ellos mismos en los dirigentes de sus grupos. Con el propósito de distinguir las redes que relacionan a los entrevistados pertenecientes a diferentes grupos, a continuación se presenta una tabla que muestra la relación los participantes de la muestra dentro de los grupos de que provienen:

Escuela	Integrantes
BANDA DO SACI	Diavo, Molder, Jaime
ILÉ	Careka, Urubú, Caneta
TERREIRO MANDINGA DE ANGOLA	Marimbondo
INDEPENDIENTES	Concha, Oswaldo, Garrincha
Taller CAPOEIRA MEXICAYOLO	Kimichi, Kolotzin, Miztli, Ocelotl, Ángel, Victor

El siguiente esquema ejemplifica la relación maestro-alumno de los participantes, se muestran las líneas de aprendizaje de forma descendente, en los esquemas se puede apreciar que los entrevistados provienen principalmente de dos líneas de aprendizaje diferentes. La mayoría de los integrantes provienen de la línea de “Mañoso” a excepción de “Marimbondo” que viene de una línea aparte. No obstante hay que considerar que cada individuo al convertirse en profesor le imprime a su estilo y su filosofía elementos propios.



Todos los sujetos de la muestra han practicado capoeira de manera continua, los de la primera tabla por más de cuatro años y dedican a ella un mínimo de cinco y un máximo de dieciséis horas a la semana, los de la segunda tabla ha practicado por un máximo de ocho meses y dedican a su practica de seis a nueve horas a la semana. Marimbondo, Careca, Concha y Diavo se adentraron tanto que ahora se dedican a enseñarla a otras personas, junto con otras actividades es la forma en que se ganan la vida y los tres últimos han trabajado en zonas populares para acercar la disciplina a gente que no cuenta con muchos recursos.

La práctica de la capoeira

En un principio los sujetos se acercaron a la disciplina porque les llamó la atención la actividad física en sí, sobre todo lo espectacular de la capoeira regional. Cabe señalar que prácticamente todos los sujetos de la muestra practican Angola, excepto Concha y los participantes del taller que como ya se dijo practican una mezcla de estilos pero que da más peso al Angola, esto cobra importancia debido a que como se dijo el estilo regional tiende a fomentar más la agresividad, la competitividad y otros aspectos que si bien mejoran en parte la relación del individuo consigo mismo, puede ser lo contrario en cuanto a su relación con los demás.

Fue posible apreciar que la mayoría se acercó a la disciplina queriendo aprender regional o con la idea de este estilo como lo que es la capoeira, sintiéndose atraídos por los movimientos acrobáticos y el ritmo rápido, algunos buscaban principalmente algo que los ayudara a eliminar el estrés y sacara de lo cotidiano, un ejercicio, una disciplina que los hiciera sentir mejor. Se acercaron a la capoeira porque además de que sale de lo común, tiene elementos que la hacen espectacular, por otro lado está el hecho importante de que al tener música, canto, toques de instrumentos, en la roda de capoeira se vive un ambiente festivo, todo esto la hace una actividad llamativa, que los aleja de las presiones cotidianas y les permite conocer gente.

“Las actividades físicas te permiten soltar energías y eso te ayuda a estar más alegre, la capoeira tiene como ese estado de alegría y eso se contagia, con la música y todo eso, porque es como una fiesta en donde te puedes expresar muy chido, me gusta lo de tocar instrumentos el cantar y también hacer mis propios instrumentos, pues es lo que le da el axé a la roda, yo soy serio y alegre y así es la capoeira, es como una fiesta entonces me siento más alegre más jocoso”.

Molder.

En sí la capoeira es atractiva por el hecho de la actividad física, del ejercicio, es un arte marcial y a la vez no lo es por lo que genera identificación tanto para quien tiene tendencia hacia los deportes explosivos y con cierto nivel de agresividad, así como para quienes se inclinan por actividades físicas que impliquen una expresión corporal rica y fluida, sin contactos bruscos.

También es llamativa porque inevitablemente cualquier estilo en algún momento se torna un espectáculo, sobretodo la capoeira contemporánea o regional, de modo que existen bastantes individuos que se acercan buscando esa atención y reconocimiento de la gente. No obstante, se

puede dar el caso que este tipo de personas, en ocasiones de forma accidental lleguen a entrenar bajo las enseñanzas de un profesor que tenga un enfoque más espiritual en el que transmita una capoeira más reservada, profunda, de conciencia; curiosamente para mucha gente esto termina siendo un elemento más atractivo que los movimientos acrobáticos y espectaculares, además es lo que cambia la concepción del capoeirista con respecto a la vida. Esta conjunción de elementos es lo que resulta central en los individuos respecto a su gusto por esta práctica.

“Todo desde la onda de hacer ejercicio, de que interactúas con otras personas, los retos, las metas y el alcanzarlas, no te das chance de tener frustraciones porque como te exige mucho siempre tienes que estar al tanto, ser constante con lo que emprendes”.

- Diavo

“La estabilidad emocional y tranquilidad que me deja, me llevo bien con mi familia”.

- Oswaldo.

Así puede verse que la capoeira tiene muchos elementos atractivos en cuanto a su carácter de actividad física, no obstante el mismo carácter ambiguo de esta disciplina, proporciona a los practicantes otra gama de elementos de una índole totalmente diferente. Todos los sujetos entrevistados refirieron que al irse introduciendo cada vez más en el mundo de la capoeira fueron descubriendo que es algo mucho más profundo que las maromas, las patadas o la música.

En el caso específico de la capoeira Angora, lo que seduce parece ser la presencia de diversos elementos como la tradición con su historia y filosofía acerca de la vida, la comunicación corporal que se da en el juego y que es como un baile, pero a la vez es como una pelea amistosa que no es competitiva sino que generalmente cuenta con un ambiente de armonía y solidaridad, también atrae la cultura de resistencia que data de los orígenes de la disciplina, con lo que varios de los sujetos se identifican, al verlo como un acto de rebeldía pacífica en contra de lo que es común. Por encima de todos estos elementos seductores, lo que parece más atractivo dentro de la disciplina es que los hizo modificar su estilo de vida, así como sus relaciones con los demás, de ahí su importancia para lograr cambios emocionales y conductuales.

Una alternativa para lograr cambios emocionales y conductuales.

El presente estudio está enfocado a explorar la forma en que esta disciplina puede servir como un punto de apoyo muy importante para individuos que se encuentran en riesgo o inmiscuidos ya en conductas nocivas para ellos mismos y para la sociedad. La juventud es, como se vio en el primer capítulo, una etapa de muchos conflictos emocionales debido a diversos cambios orgánicos y a la influencia del contexto socioeconómico.

Situaciones como las carencias materiales, la desintegración familiar, la pérdida de valores o la inseguridad acerca de las propias capacidades, pueden provocar que el joven se vuelva agresivo, depresivo, deserte de la escuela, pierda el interés por planificar el futuro o caiga en adicciones.

Al parecer para varios de los sujetos entrevistados una de las principales cosas que les gusta de la capoeira es que representa una vía de salida para poder superar las dificultades producto de sus conflictos así como de su relación nociva con el entorno, a la vez que es la entrada a un grupo en donde se sienten a gusto y que no se reúne para realizar actividades negativas.

“Lo que más me gusta es que no es violencia, bueno para muchos no lo es, para muchos otros sí, para mí en general como que me da el chance de ocupar la capoeira en mi vida diaria, así como le das la vuelta a un adversario así también se lo das a los problemas”.

- Garrincha.

“La unión y convivencia del grupo, la filosofía que hay dentro de la disciplina, también lo que se maneja físicamente el ejercicio junto con los compañeros”.

- Urubú.

La mayoría de los entrevistados dijeron que antes de empezar a practicar habían estado inmiscuidos en problemas como actividades de pandillas, deserción escolar, conflictos familiares o adicciones. Algunos fueron muy específicos al narrar ciertas experiencias que vivieron mientras estaban inmersos en este estilo de vida, pueden mencionarse como ejemplo los casos de un entrevistado que contó haber recibido un balazo en la pierna, y otro que le abrieron la cabeza de un batazo, ambas experiencias después de haber participado en peleas callejeras.

Aún cuando todos mencionaron que siguen teniendo problemas en su vida producto de las dinámicas en las cuales se encontraban inmiscuidos, han aprendido a lidiar con estos conflictos

de forma más adecuada. En este sentido se rescatan estas respuestas de algunos entrevistados en las cuales se puede apreciar que consideran como el elemento más atractivo de la disciplina el que los haya hecho cambiar para relacionarse de manera más pacífica y armoniosa con otras personas.

“Te humaniza, en esta época en que se están perdiendo muchos valores te permite reencontrarte con eso”.

- Careca.

“La canalización de la energía, yo vengo de un barrio muy pesado y había muchas broncas, tenias que entrarle a los pleitos, eras tu o tu, entonces el canalizar de una forma creativa constructiva fue un cambio muy chido, de estar tomando de viernes a domingo y ahorita aun cuando luego si tomo unas chelas llevo años sin embriagarme. La capoeira tiende a darte mucho pero también tiende a exigirte mucho pero creo que vale la pena”.

- Diavo

Una situación que se expresó de manera constante, aunque en diferentes grados, son los cambios que los sujetos percibían en sí mismos en relación a cómo se sentían y percibían antes de comenzar a practicar capoeira. En algunos casos, los sujetos refieren que ellos ya tenían elementos para lograr cambios positivos en sí mismos pero que la capoeira vino a impulsar el desarrollo de esas cualidades, en otros casos, fueron resultado parcial o total de su práctica de la disciplina.

Estos cambios los perciben de una manera positiva y los ha ayudado a mejorar su auto concepto, a sentirse más tranquilos, a relacionarse mejor con las demás personas, incluso en varios de los casos, referían que fue una de las mejores cosas que les habían pasado en su vida y que les ha dado tanto un sentido como una dirección a sus vidas.

“Me gusta su presteza, su estrategia y la magia que lleva a tu desenvolvimiento a tu crecimiento. La filosofía que conlleva, si te puedes parar de cabeza, de manos, todas estas capacidades físicas que desarrollas se tienen que ver reflejadas en tu casa, en tu vida, tener la analogía de que todo lo que puedes hacer en un aula lo que tu cabeza permite lograr ese desarrollo esa presteza física, ese control también lo puedes lograr en tu casa, contigo, socialmente, culturalmente, abrirte a toda la gente”.

- Concha

También mencionaron a la capoeira como un detonador que los motivó a realizar otras actividades. Algunos de los jóvenes entrevistados ya sentían afinidad por actividades culturales como la danza, la pintura o el teatro y su práctica en esta disciplina fue un aliciente más para

adentrarse en actividades culturales. Para otros fue a la inversa, su practica dentro de la capoeira obedeció a la curiosidad y el deseo de una actividad lúdica o deportiva diferente y esto, los incitó a acercarse a expresiones artísticas como las ya mencionadas, como también a la escultura, la manufactura de artesanías, entre ellas sus propios instrumentos para la capoeira, a frecuentar museos y leer libros.

En cuanto a las actividades escolares, resulta notorio que varios de los entrevistados volvieron a sus estudios abandonados en algunos casos durante un intervalo mayor a diez años, para retomarla tras algún tiempo de práctica de la disciplina. Otros deciden terminar de estudiar la preparatoria o la carrera universitaria, o bien comienzan a estudiar portugués, historia, música o pintura. Quienes ya estudiaban cuando empezaron a practicar, aprendieron a balancear el estudio con su práctica, en algunos casos enfocando sus actividades a relacionarlas con la capoeira o dedicándose de lleno a ella. De esta forma puede verse que muchos de los practicantes de esta disciplina, una vez inmersos en ella tienden a volverse más productivos en diversos aspectos de su vida., así como a mostrar más preocupación por su desarrollo como individuos.

“Cuando comienzo a practicar capoeira me meto también a hacer natación, a tomar clases de portugués, como veo que hay música me meto a estudiar guitarra para ir viendo lo de las notas los tiempos, me meto a talleres de hacer piel para guardar mis instrumentos empiezo a hacer mis propios instrumentos, de hecho hasta clases de baile porque yo era una piedra, he tenido oportunidad de viajar debido a la capoeira a otras ciudades a Brasil, entonces ves el cambio de no hacer nada a llenarte y no tener tiempo para hacer otras cosas, creo que la capoeira te obliga sin ser directamente, a hacer las cosas tú mismo, y fui cambiando de actividades pero la capoeira ya no la dejé, de andar allí de peleonero tomando en la calle a ya no querer emborracharte y ya no querer pelearte y más cuando sabes que puedes lastimar, es una onda del control corporal y el control emocional, que es un trabajo constante, de por vida.

-Diavo

Es posible apreciar como las actitudes de los sujetos parecían estar fuertemente influenciadas por su entorno social, ya que se pueden identificar diversos fenómenos propios de los jóvenes de zonas de bajos recursos, como son: el individualismo, egoísmo, el ocio, el molestarse fácilmente y caer en provocaciones reaccionando con agresividad, el dejarse llevar por lo que dicen y hacen los demás, que inmiscuía a los individuos en actividades que van contra las normas sociales e incluso legales como puede ser el integrarse a bandas para rayar paredes, pelear con otros grupos, usar alcohol y drogas. Lo cual generaba que prestaran menos atención a las cuestiones escolares o

laborales. Comportamientos ante los cuales ellos mismos perciben modificaciones, a la vez que refieren que la gente que se encuentra a su alrededor también se da cuenta de esos cambios.

“Simplemente me hace sentir bien, porque me ha alejado de vicios, me ha vuelto más disciplinado y me permite estar tranquilo”.

- Oswaldo

“Mi vida era una pendejada, puro sin sentido, desmadre y nada practico no tenía enfocado nada, el estudio lo pasaba desapercibido, el desmadre era necesario, el agredir, pues estaba mal encaminado y la capoeira si me ha dado un camino a seguir chido, me sacó de eso no, me ha hecho una persona buena, productiva”.

-Garrincha

Algunos comentaron haberse acercado por tiempos cortos a instituciones que prestan apoyo psicológico, con el fin de superar sus conflictos emocionales o sus adicciones, pero no se sintieron a gusto y no permanecieron mucho tiempo, tanto estas personas como los que nunca han asistido al psicólogo mencionaron que tras su práctica superaron varios conflictos emocionales y generaron más control de su ingesta de alcohol o drogas o bien superaron adicciones.

“Me siento más capaz de hacer cosas. Yo cuando comencé tenía un serio problema de alcoholismo y de inseguridad y me ha ayudado a superar mi alcoholismo y superar muchas de mis inseguridades”.

- Careca.

“Me ha dado más seguridad al estar en cualquier situación me ha dado un motivo de ser de identidad, me marcó me hizo una mejor persona, ya no soy tan gandalla porque estaba bien absorbido por el desmadre y los putasos a lo pendejo, pero la capoeira ya me dio un mejor camino ha seguir. Ya soy más productivo, ya trabajo, ya no tengo tantos problemas en casa, mi condición física ya está más chida, ya no le doy tanto a las drogas”.

- Garrincha.

Cuando una persona se acerca a consulta psicológica solicitando ayuda, es porque por lo regular percibe que algo no está bien en sus emociones o en la manera en que se siente con respecto a sus relaciones, dentro de esta dinámica resulta muy útil saber qué cambios se espera lograr de manera que se planteen metas para después alcanzarlas, dicho de otra manera experiencias que estén causado conflicto en su estado de bienestar emocional o situaciones presentes con respecto a sus relaciones con otras personas que se den de manera conflictiva, son con mucha frecuencia motivo

de demanda de atención psicológica. Así, la atención psicológica busca lograr cambios en la concepción que el paciente tiene de estas experiencias negativas para que se sienta más cómodo, por otro lado es también útil el hacer evaluaciones para identificar las transformaciones que se van suscitando.

Pero la capoeira sin ser una herramienta propiamente psicológica y sin que el practicante novato busque generar determinados cambios en su estado emocional, puede generar transformaciones en la percepción de los problemas e influir en modificaciones positivas con respecto a la forma en que los practicantes se relacionan con los demás. Dicho de otra manera, esta disciplina puede tener efectos muy similares los alcanzados por medio de las técnicas tradicionales de la psicología, en sujetos que, dadas sus experiencias y características de personalidad, pudieran mostrarse renuentes a iniciar o completar un tratamiento psicológico que utilice técnicas convencionales.

La mayoría de los entrevistados, se acercaron a la capoeira en parte por curiosidad pero también buscando llenar cierto vacío emocional o distraerse de situaciones conflictivas en sus vidas, pero ellos no pensaban lograr cambios específicos. Cuando se les preguntó que cambios habían percibido desde que comenzaron a practicar se dieron respuestas que denotaban modificaciones importantes y ciertamente similares en varios de los sujetos. Estos cambios percibidos por los entrevistados, se exponen bajo diferentes rubros a fin de identificar las áreas en las que la capoeira tiene mayor influencia.

Autoestima

Todos los sujetos de la muestra denotan una buena autoestima, algunos se mostraron más introvertidos que otros. Al parecer la capoeira sí se manifiesta como una actividad que ayuda a mejorar el auto concepto y la confianza en un mismo, pues al desarrollar las capacidades físicas de los individuos estos se sienten más seguros para relacionarse con los demás, el entrenamiento busca afinar movimientos y desarrollar habilidades físicas, pero en particular el estilo de la capoeira Angola da mucho pie al error, ya que dentro de su filosofía este no es algo malo sino algo que se debe de utilizar en beneficio, no solo para crecer y aprender, sino también a manera de maña para engañar al contrincante y hacer que se confíe por la supuesta debilidad o torpeza.

Además al tener un enfoque más lúdico contrario al espíritu competitivo de los deportes, se remarca que no debe de haber una preocupación por ganar, perder o alcanzar cierto rango, sino simplemente divertirse, convivir y crecer, así sin estar presionado el practicante paulatinamente va mejorando sus aptitudes físicas y emocionales lo cual fortalece su auto estima.

“Si soy un poco más abierto, me sentía más introvertido, antes por ejemplo me hubiera dado miedo contestar una entrevista así por miedo a no tener respuesta, por haber dejado la escuela, o no tener facilidad de palabra”.

- Oswaldo

Por otro lado e independientemente del entrenamiento, las rodas representan un terreno para que los individuos se enfrenten a sus inseguridades, al tener que pasar a ejecutar movimientos frente a un grupo que se encuentra en circulo, lo cual implica que todos están observando a los dos sujetos que se encuentran jugando en el centro, además se tiene que tocar instrumentos y cantar, lo cual no es algo sencillo ya que se requiere de cierto grado de control y coordinación, sobretodo para tocar.

Se pudo observar durante el desarrollo del taller que el canto es algo que se le dificulta a la mayoría de la gente, porque se tiene que soltar la voz e interpretar melodías enfrente de otros, para lo cual es preciso vencer el miedo de hacer el ridículo, pero en el Angola siempre se puntualiza que no es necesario tener una voz “bella”, sino tan solo tener la confianza soltarla y armonizarla con los ritmos, de hecho muchos maestros reconocidos que cantan bien capoeira nunca han tomado clases de solfeo y sus voces no son precisamente melodiosas, lo que hace que sus cantos suenen bien y trasmitan sentimientos profundos a los oyentes es el sentimiento que le imprimen a sus cantos.

Una buena autoestima se encuentra íntimamente relacionada con la percepción de la capacidad de superar retos. Un hecho importante es que todos los entrevistados dieron respuestas positivas a este respecto, varios dijeron que les agradaban los retos dándose esto a veces a partir de su practica, como el hecho de perfeccionar movimientos difíciles, solamente dos de ellos dijeron que aun cuando se consideraban capaces no les agradaban los retos, ya que suelen proponerse muchos o muy grandes y algunas veces habían fallado.

“Ha llenado ese espacio vacío que sentía, porque llegué a practicar otros deportes, pero nunca fui constante y la capoeira se quedó ahí, me impulsa a superarme, domino un movimiento y siempre hay otro diferente”.

- Caneta.

Los que llevan más años entrenando se muestran más humildes pero aun así dan muestras de ser personas seguras, cuando se les preguntó si consideraban ser mejores personas desde que comenzaron a practicar, la mayoría respondió que sí porque los había alejado de vicios, los había ayudado a disciplinarse, a ser más productivos e interesarse por los demás.

”Antes de que comenzara con la capoeira no había terminado la prepa y seguramente no la iba a terminar, comenzaba a tomar desde temprano, todos los días, tenía muchas broncas con mis papás no tenía un relación estable de pareja, no sé, estaba mal y cuando conocí la capoeira, poco a poco fui superando esas broncas. Y la capoeira me ha dado una esposa, una casa, muchos amigos, sobre todo una estabilidad”.

- Careca

Las personas que ya se encuentran enseñando a otros (Diavo, Careca, Concha y Marimbondo) se mostraron un poco más reservados en cuanto a esto, ya que dijeron que aun aún cuando se sentían bien, no correspondía a ellos decir si eran o no mejores personas, sino a las personas que se encuentran a su alrededor, es curioso que los tres primeros llevan entre siete y catorce años entrenando, pero el último comenzó hace solo cuatro.

Agresividad

Dentro de las respuestas apareció en varios casos que los participantes consideran que uno de los principales cambios que se han dado en sus emociones es en cuanto a una disminución de su agresividad y un mayor control de su enojo, al parecer en la medida en que desahogan tensiones y se vuelven tanto más pacientes como respetuosos, desarrollan una mayor claridad mental para plantearse diferentes soluciones a fin de lidiar con los problemas de una manera más funcional.

Algunos de los sujetos ya se percibían como personas tranquilas que casi no tendían a la agresividad aun antes de que comenzaran a practicar la disciplina, por el contrario otros consideran que eran personas agresivas que constantemente se estaban metiendo en pleitos. Hubo quienes mencionaron que se ponían agresivos principalmente cuando se emborrachaban, pero que ahora ya no sienten deseos de emborracharse y por tanto su agresividad también se ha visto

disminuida, otros mencionaron que su carácter ya era explosivo y no sabían como lidiar con las provocaciones, pero que poco a poco se fueron haciendo más prudentes y pacientes, encontraron mejores formas de comunicación.

“Yo antes era un poco más fuerte, me refiero en cuanto al contacto y no pensaba, mi espacio físico era cerrado, tanto con mi familia como con el entorno era muy agresivo y con la comunidad, después de la práctica de la capoeira pues te da como que más la oportunidad para que el otro dialogue, se desenvuelva no tú tienes que ser el protagonista, entonces debes de darle espacio al otro para preguntar, esperar a que responda, no adelantarte a su pregunta, ser un poquito más conciente más estratégico y bueno pues me ha ayudado en mucho, presto más atención al dialogo no verbal a lo que dicen los ojos, las manos, a lo corporal y soy más abierto para comunicarme con los demás”.

- Concha.

La mayoría de los sujetos provienen de ambientes en los que la violencia es algo común, dentro de sus familias los individuos se comunican con gritos e insultos y hasta violencia física, en sus barrios se dan fenómenos como actividades de pandillas y peleas callejeras. Situaciones que inevitablemente influyen de diversas maneras el comportamiento de los individuos, sobretodo porque se encuentran en una etapa vulnerable en la que buscan identificación y aceptación. Pero al acercarse a la capoeira entran en un grupo en el cual las reglas son diferentes, en donde no solo la actividad física les ayuda a canalizar su agresividad, es un contexto social diferente que los absorbe y que influye en ellos.

Hubo entrevistados que percibían cambios muy importantes en relación a su forma de interactuar con su ambiente y con los demás. A diferencia de los otros grupos en donde era necesario asumir conductas violentas a fin de ser aceptado dentro del círculo, dentro del grupo de capoeira estas actitudes y reacciones se deben de modificar si es que se quiere seguir formando parte del grupo.

“He tenido compañeros que entran siendo violentos, porque sus familias también lo son o por algún evento que los marcó, pero al entrar a la capoeira de alguna u otra forma cambian”.

Marimbondo

“He aprendido a ser más noble, no ser tan bravucón, tan desmadrazo, antes solo practicaba los deportes normales como futbol o basket y no tenía como desahogar la ira y me iba a pelar o echar desmadre. Me doy cuenta porque ya no ha habido muchas broncas y peleas por cosas entupidas, me hace sentir tranquilo, sin la necesidad de pelear, ni de contestar si me provocan”.

- Víctor.

La juventud se caracteriza por muchos cambios, tanto corporales como en el estado de ánimo, esta inestabilidad emocional confunde a muchos jóvenes y los hace experimentar enojo que se manifiesta en reacciones agresivas. Cuando los individuos no saben cómo reaccionar ante estos cambios y cuando ven que las personas a su alrededor no comprenden sus fluctuaciones de humor, tienden a ser más egoístas y no preocuparse si afectan a otros con sus actitudes, sin embargo, la práctica de la capoeira también los ayuda a disminuir estas fluctuaciones en su carácter.

“Luego llego a sentirme como muy de arriba-abajo, con cambios muy bruscos, sentimentales, pero desde que hago capoeira esos cambios como que ya no se dan tanto”
- Ángel

“Antes era, más agresivo, más hiperactivo, ahora soy más paciente, ahora como que puedo entender mejor a la gente que me rodea, antes solo pensaba en mí, ahora convivo con otras personas que no son las de mi barrio. Cuando iba en la secundaria era más agresivo, me gustaba echar relajo con los amigos, y no me importaban los demás, ahora soy más paciente y pienso más las cosas, me interesa más la cultura, prefiero ir a un evento cultural que ir a rayar paredes”.
- Jaime

“Tengo más control de mis movimientos y he sido más tranquilo últimamente, antes era muy enojón y ahora ya me calmé. Me hace sentir mejor porque antes tenía muy mal carácter y hacía lo posible por cambiarlo pero no podía, hasta apenas ahora que me he estado metiendo más a la capoeira”.
- Miztli

La agresividad muchas veces es una manera de ganar aceptación dentro de un grupo, pero también se manifiesta debido a la frustración y el enojo acumulados, de manera que cuando el individuo no tiene los elementos para lidiar con su enojo de una manera adecuada, éste recurre a la agresión para interactuar con las demás personas.

Todos los entrevistados refirieron que se enojan menos y que ha habido una disminución en cuanto es sus respuestas agresivas, algunos participantes refieren que la capoeira es un medio por excelencia para lidiar con su enojo, otros que son tranquilos y no tienden a enojarse con frecuencia sienten que podrían utilizarla para lidiar mejor con esos sentimientos negativos. Además en su manera de expresarse se refleja la influencia del discurso filosófico de la capoeira.

“Yo trato de razonar en el porqué y de transformarlo en energía positiva, antes sí me enojaba más pero ya no, me he vuelto un poco más tolerante con las personas, mas bien trato de estar feliz y

trasmitirlo a los demás. Sí influyó, porque en la capoeira nos enseñan a no enojarte por un golpe sino fluir, ayuda a mantener la cabeza fría, a pensar más en una solución que en un problema más grande.

- Jaime

“Trato de controlar el enojo, me aguanto y soy paciente y trato de pensar en no cagarla aunque esté enojado, porque luego así puedes hacer tonterías. La capoeira te da una enseñanza de controlar tus emociones dentro del juego, aunque te caigas o no te salga bien, debes evitar que tus emociones te hagan hacer algo que te ponga en peligro”.

- Molder

Cuando tengo un problema o me siento enojado saco un birimbao y me pongo a tocar o me vengo a entrenar, es mi válvula de escape, me ayuda a tranquilizarme y contrarrestar ese problema.

- Marimbondo

“Siguiendo esto de la claridad mental que te da la capoeira, ha cambiado esta onda de andar enojado y estar buscando el pretexto para pelearte con todo mundo, la capoeira te da el chance de medir las consecuencias, si te modifica o más bien te canaliza toda esa energía que no sabes como sacar mas que enojándote o peleándote, entonces al irte dando claridad te aterriza en tu realidad y las personas que me rodean también se dan cuenta de ello”.

- Diavo

“Me enojaba mucho, en primera soy de un carácter muy explosivo además el ambiente en mi trabajo es muy pesado, muy monótono y eso te estresa, entonces yo podía reaccionar muy fuerte ante cosas muy simples, como que estaba a la defensiva, todo me molestaba, era una vida aburrida, no quería estar con mi familia, sino vagando haciendo cosas, pero ahora ya ando mucho más tranquilo, de hecho creo que últimamente ya no me he enojado, como que soy más paciente”.

-Kolotzin

“Trato de pensar y respirar para tranquilizarme, nunca he sido una persona agresiva, pero antes sentía enojo porque me llegaba a sentir más débil que otros, creo que el enojo va relacionado al miedo, pero cuando te sientes más capaz de defenderte, mas seguro de tu carácter, puedes controlar tu miedo y por lo tanto tu agresividad, te relajas pensando en cosas positivas”.

- Ocelotl

- “Me ayudó a mejorar bastante, porque termino cansado entonces ya me da flojera pelearme con otros, o hacer algo que no debería, me he vuelto más tranquilo”.

- Miztli

Así puede apreciarse que la capoeira al trabajar esta articulación mente-cuerpo, les ofrece a los jóvenes nuevas estrategias de afrontamiento para lidiar con el enojo, así como la seguridad para enfrentar sus conflictos cotidianos sin la necesidad de incurrir en la violencia. Además los ayuda a canalizar y desahogar la energía negativa acumulada a causa del estrés que resulta de las condiciones de vida que enfrentan día con día.

Resolución de conflictos

El poder controlar las reacciones se encuentra íntimamente relacionado con la manera en que los individuos hacen frente y resuelven los conflictos. De modo que el ver estas respuestas puede decirse que no solo hubo una disminución de la agresividad, sino también hubo cambios en sus estrategias para resolver conflictos con otras personas, así los sujetos se perciben ellos mismos más flexibles, más abiertos al diálogo, estrategias que podrían considerarse emparentadas para poder sobrellevar un juego de capoeira fluido.

Los entrevistados refieren que actualmente tienden a ser más comprensivos con los demás, no juzgar tanto, ni guardar resentimientos de una manera profunda y están más dispuestos a negociar. Es importante destacar que la mayoría de los sujetos cuando hablan de su manera de lidiar con sus conflictos en los que intervienen otras personas, hacen muchas analogías con aquellas maneras de resolver dificultades que desarrollan dentro de un juego de capoeira, como ejemplo están estos fragmentos de las conversaciones de tres de los participantes cuando hablaban de sus conflictos con los demás:

“Primero que nada les doy la vuelta, los estudio, no bajo la guardia, pero hay que checar siempre la manera de no afectar a los otros, fluir, esquivo lo que se pueda y trato de encontrar una mejor solución, no llegar a los golpes, a los excesos, a la agresión.

- Garrincha

“Dejo que pasen, que fluyan, la capoeira me ha enseñado que va a haber descalabros y tristeza pero mientras no te mate puedes seguir adelante, no vale la pena hacer la tristeza o los problemas más grandes”.

- Marimbondo

“Pues en el juego, si me molesto con alguien salgo y le digo ‘oye te pegué lo siento, oye me pegaste ¿que pasó?, así cuando tengo una bronca con alguien, antes si era más agresivo incluso cuando jugaba entonces yo creo que sí ha habido una disminución”.

- Concha

Muchas veces los conflictos que se dan entre las personas se mantienen debido a que ambas partes se aferran a defender su punto de vista, la cualidad de fluidez que debe de tener el juego de capoeira hace que los practicantes aprendan a ser prudentes y ceder a fin de no enfrascarse en los conflictos para poder desarrollar el diálogo corporal. A continuación se muestra la respuesta de uno de los entrevistados que se encuentra casado con otra persona que también practica capoeira,

y responde afirmativamente cuando se le pregunta si la disciplina influía en su forma de solucionar conflictos.

“Si como no, por ejemplo parecería increíble pero cuando mi esposa y yo tenemos alguna decisión que tomar y no estamos de acuerdo, lo decidimos en un juego y pues ya estuvo, pues esa es una de un ejemplo chido de cómo puedes arreglar las cosas sin discutir. No se, también a veces tengo broncas con mi jefa y si me pongo muy terco, ella se me deja venir a los golpes, pero ya lo se esquivar y controlo más esas situaciones, tengo diferentes opciones y formas de mostrarle de que su método de enseñar, las agresiones pues no son tan necesarias, con palabras se pueden arreglar bastantes cosas, incluso luego le llego a citar alguno dichos que aprendía en la capoeira, como eso de que no hay que ser violento, la capoeira Angola no es violencia es amor, pues en la familia también debe de ser amor, la vida es un juego.

Garrincha

El resolver conflictos no implica simplemente el no entrar dentro de la dinámica de la discusión, es necesario entablar un dialogo lo más equitativo posible, para llegar a acuerdos en los que las diferentes partes resulten beneficiadas a fin saldar las diferencias y que los problemas no trasciendan. El juego de capoeira da la pauta para que los practicantes experimenten estas situaciones de dialogo a través del cuerpo y así afinen sus habilidades para poder solucionar conflictos en lugar de simplemente pasarlos por alto.

“Antes era solo como detener el problema, un reclamo te hacías el enojado justificar tu actitud y fin de la discusión, ahora es más bien, vamos a enfrentar el problema y darle una solución, ahora más bien es de aceptar a ver quien se equivocó e ir modificando esas conductas, te prestas un poco más al dialogo a la critica y los demás lo notan, para una persona tan egocentrista como yo sí ayuda bastante”.

- Diavo

“Si en algo ha cambiado es que cuando se da el conflicto trato de escuchar para que me puedan escuchar y evitar la confrontación directa, en la capoeira no debe de existir la confrontación directa, el capoeirista no busca medir su fuerza contra la del otro, usa su astucia su maña, su sabiduría para poder superar a su adversario. Trato de conciliar buscar acuerdos para no estar enojados y principalmente no enojarse para no caer en la agresividad”.

- Careca

Los entrevistados también pueden apreciar importantes cambios en cuanto a sus niveles de estrés, ansiedad y frustración, principalmente en las dos primeros sentimientos, para los cuales la practica de capoeira representa una importante fuente desahogo, si bien no dejan de experimentarlo, los ayuda a estar más alegres y a sobrellevar de una manera más adecuada

posibles conflictos que podrían generarse con otros individuos debido a su estado de malestar emocional, ya que estas emociones pueden provocar que las personas reaccionen de forma negativa ante las actitudes de los demás aún cuando las demás personas no busquen afectarlo, además de que enfrenten malestares físicos como resultado de su ansiedad o estrés.

“Como que tengo más control sobre mi y mi cuerpo, luego llegaba a mi casa y me dolía la cabeza y no sabía por qué, ahora ya casi no me pasa, me siento más liviano, más tranquilo, con más ganas de querer hacer las cosas... Lo percibo porque tengo menos problemas con mis compañeros de trabajo, el ambiente luego es muy pesado, pero ya trato de tomar las cosas con más calma, antes de empezar a hacer capoeira luego si explotaba y era muy grosero cuando no hacían las cosas bien, ahora me controlo más y busco razonar más, eso es en mi trabajo, en mi familia lo percibo porque como que convivo ya realmente con ellos, los escucho, me escuchan, está padre”

- Kolotzin

Algunos mencionan que llegaron a practicar otros deportes pero ninguno tuvo el mismo efecto liberador e irónicamente al mismo tiempo enganchador, además con las emociones más fortalecidas pueden afrontar la frustración con mejores elementos. Curiosamente hubo sujetos, que refirieron que la capoeira los ayuda a sentirse menos estresados y ansiosos, pero que al mismo tiempo si la dejan de practicar por causa de compromisos o cuestiones personales, estos sentimientos no desaparecen sino que en muchas ocasiones se intensifican. También algunos de los sujetos que se encuentran al frente de un grupo dijeron que llegan a sentirse estresados, cuando los alumnos no responden o por otras cuestiones relacionadas con el grupo.

El desarrollo de las habilidades físicas permite que los practicantes descubran capacidades que no creían tener, al participar en el juego en donde se demuestran estas habilidades frente a un grupo de personas, los capoeiristas pueden enfrentarse a su ansiedad e inseguridades, son situaciones que contribuyen a mejorar la autoestima del practicante y a enfrentarse a situaciones de la vida fuera del contexto de la capoeira con más seguridad, así como a asumir los errores como algo necesario e incluso útil y positivo para madurar, lo cual forzosamente se ve reflejado en una mejora en las relaciones interpersonales.

Relaciones interpersonales

La mejora del auto concepto y un desarrollo de estrategias más adecuadas para lidiar con los problemas, forzosamente se traducen en modificaciones en la manera en que los practicantes se relacionan con las demás personas. Entre los principales cambios que los entrevistados consideran que les deja su práctica mencionaron de manera constante el hecho de que los ayuda a socializar mejor al volverlos más abiertos, respetuosos y tolerantes, a la vez que algunos refirieron ser más humildes.

Todo esto se traduce en más relaciones de amistad, en algunas ocasiones en conseguir pareja ya que casi todos los sujetos tienen o han tenido alguna relación amorosa con otra persona que practica capoeira. Es una actividad que les permite expresarse y desahogarse de las tensiones cotidianas generando tranquilidad y paciencia para lidiar con las actitudes de los demás, así no solo les es posible apreciar cambios en su manera de socializar sino que las relaciones con la familia, que en esta etapa suelen ser conflictivas.

También mejoran por el hecho de que se vuelven más flexibles y tolerantes, como resultado del generar un mayor auto conocimiento y auto control, así se desenvuelven mejor en sus actividades cotidianas, los familiares llegan a percibir los cambios y reaccionar de forma positiva. Apareció como algo importante la espiritualidad que desarrollan a través de su práctica, lo que los ha llevado a experimentar emociones y estados de ánimo positivos, así como entablar relaciones más profundas.

“Soy más abierto antes de practicar capoeira era más antisocial, ahora puedo hablar con más gente que igual no tiene tantas cosas en común conmigo se te abre al panorama. También con mi familia porque a veces están de mal humor pero, si tu eres positivo lo trasmites y vez cambios en la otra persona la haces también positiva”.

- Ocelotl

“Me uní más a las personas, aprendí a ser más sociable, a comunicarme con la gente, a ser más positivo, a tratar de hacer las cosas mejor.

Lo veo con mi vida diaria, con mi familia, en mi trabajo, con mis demás compañeros se nota el cambio, porque ellos me lo comentan”.

- Urubú.

“Más que nada he aprendido a perdonar, luego si me peleo con mis padres pero llego a un juego de capoeira y me relajo, me divierto, entonces llego a mi casa más tranquilo y eso te ayuda

muchísimo a ya no discutir sino arreglar el problema platicando, a veces no se prestan pero hay que saberlos entender y aguantarlos y poco a poco van cediendo”.

- Jaime

La socialización es una de las áreas en las cuales la capoeira tiene mayor influencia, es una actividad con un fuerte sentimiento de colectividad, de igualdad y de solidaridad, los grupos o escuelas de capoeira suelen ser en muchas ocasiones como una familia que hacen sentir a sus miembros como parte de algo, además de que al mejorar su auto confianza es más sencillo para los individuos entablar interacción con otros y confiar en los demás.

Algunos de los entrevistados de la muestra ya se percibían como individuos sociables, pero la capoeira representa un espacio para convivir y entablar relaciones con otros, empezando por el juego. Para la mayoría de los sujetos, su grupo principal de amigos o las personas con las que comúnmente conviven, más allá de la gente de sus barrios, trabajos, escuelas o sus propios familiares, son los compañeros de práctica; a excepción de aquellos quienes tienen hermanos, pareja o compañeros de escuela que a la vez son compañeros de practica.

Varios de los sujetos mencionaron que sus maestros de capoeira son personas importantes para ellos que consideran sus amigos, aun cuando en la mayoría de los casos no los frecuentan de forma cotidiana, algunos dijeron incluso que si conviven comúnmente con sus maestros fuera de las horas de práctica.

Depresión

Todos los sujetos dijeron haber experimentado cambios positivos en sus emociones. A grandes rasgos dicen sentirse más felices, tranquilos, seguros de sí mismos, satisfechos al estar haciendo cosas que les gustan, al disciplinarse y responsabilizarse más, al haber mejorado su manera de relacionarse con sus familias y la gente que se encuentra alrededor, al haber adquirido una mayor orientación en cuanto al rumbo que quieren que tomen sus vidas.

Algunos mencionan que antes de practicar capoeira eran personas que tendían a deprimirse con más facilidad, se encontraban en un estado de depresión o bien ya practicando surgían situaciones que los hacían sentirse tristes, pero la capoeira es un espacio de ambiente festivo, jovial, donde se puede socializar, donde se pueden contagiar de felicidad, además de que es una actividad propicia para desahogar tensiones, estrés y distraerse de las situaciones que

pueden estar causando malestar emocional, para después asumirlas bajo otro matiz y buscarles soluciones más funcionales.

“Tuve un problema antes de conocer la capoeira, estaba en un estado depresivo, porque tenía un amigo, que era mi mejor valedor y se fue, entonces como que quedé totalmente solo, así me sentía porque pues estaba mal orientado y tenía pedos con la jefa, pero con la capoeira me hizo un cambio muy profundo, me devolvió esa felicidad, porque.... Pues me ha dado todo, un chingo de amigos, a mi esposa, conocimiento, fuerza, un poco de valentía, me ha hecho sentir mejor”.

- Garrincha

“La capoeira me hace estar feliz me ha ayudado, a ser más seguro a sentirme bien y satisfecho, me faltan muchas cosas pero me sobran muchas otras y la capoeira me da la fuerza para poder lidiar con estos sentimientos negativos, yo antes era una persona muy triste, no tenía algo con lo que realmente me identificara”.

-Careca

“No me da el chance de estar deprimido porque te absorbe tanto, si te llegas a sentir así vas a una roda juegas y te despejas un poco, entonces ves los problemas de una forma diferente, no es una onda de receta, si se siente deprimido haga capoeira, más bien no te das cuenta como te saca de ese estado y te da una claridad mental.

- Diavo

“La tristeza no la siento tengo muchas cosas en que entretenerme, digamos que no le doy tiempo, cabida y puedo decir otra vez que es en gran parte a ese equilibrio que he aprendido a tener con la capoeira. Trato de resolverlos de la mejor manera, si no se le puede dar solución ya ni modo”.

- Oswaldo

“Yo pienso que si te ayuda a sentirte mejor, por ejemplo algo que me pasó ayer es que venía muy sacado de onda y creo que si tienes algo adentro la capoeira si te ayuda a sacarlo, esta vez me ayudó en primera a relajarme con el ejercicio y después a hacer una introspección y meterme en mí mismo, para equilibrar mis ideas”

- Kolotzin

La resolución adecuada de conflictos se puede manifestar en diversas áreas, del mismo modo en que los sujetos notaron una disminución en cuanto a su agresividad, tienden a sentirse tristes con menos frecuencia, varios refirieron que desde que practican no han tenido depresiones profundas y al contrario han podido lidiar exitosamente con algunas que tuvieron.

El simple hecho de tener la mente y el cuerpo ocupados no da pie a que los episodios de tristeza se desenvuelvan y trasciendan, además al ser el grupo de capoeira un espacio en el que los individuos pueden socializar ayuda a los individuos a sentirse mejor ya que muchas veces la depresión se da relacionada con un sentimiento de soledad. Algunos de los individuos

entrevistados mencionan que la capoeira es su medio por excelencia para lidiar con este tipo de sentimientos.

“Si llegas triste a entrenar justo en el momento en que haces capoeira se te olvida la tristeza, pero al terminar la tristeza vuelve, sin embargo ya la aboradas con otra perspectiva, pensando en hacer algo al respecto”.

- Marimbondo

“Concentrándome en las canciones trato de desahogarla y convertirlo en energía positiva, de hecho desde que practico capoeira no he tenido una depresión fuerte como que aprendes a sobre llevar las cosas”.

- Jaime

“La tristeza la trabajo con cantos, porque la tristeza es algo que se lleva muy dentro, entonces hay que atacarlo, desahogándolo, la tristeza la saco con cantos muchas veces de capoeira y de esa manera me siento mejor”.

- Garrincha

“Pues salgo o le hablo a alguien, mi tristeza casi siempre era por soledad, pero ya no me siento así, porque los pocos tiempos de soledad que tengo en mi casa me la paso entrenando o lo que se dé eventos, rodas”.

- Caneta

“Trato de compartir mis problemas y mi tristeza con mis compañeros para poder tener otro razonamiento, otras opiniones, consejos y la capoeira influye porque trato de estar mucho tiempo con mis compañeros porque nos llevamos bien, porque trato de compartir no solo cuestiones del grupo, sino cuestiones personales que nos ayudan también”.

- Urubú

“Antes me deprimía mas, no me importaban los demás, podía andar rayando paredes o ver a una persona pidiendo una moneda y no me afectaba, ahora me preocupo más por la gente y no los quiero dañar, me puedo expresar en la capoeira sin necesidad de usar drogas u otras cosas, al jugar al cantar”.

-Jaime

Además de las expresiones directas de las personas entrevistadas respecto a los cambios en su vida que significó la práctica de la capoeira, fue posible también constatar mediante el taller en el que se incorporaron los principios y las estrategias de la capoeira, que estas y otras transformaciones pueden ser inducidas de una manera específica. El taller, que como ya se mencionó fue impartido por el autor de esta tesis permitió obtener testimonios de sus participantes y además obtener información adicional mediante la observación directa que corrobora lo dicho por los otros entrevistados.

Transformaciones apreciadas en los participantes del taller

Como ya se mencionó, las entrevistas fueron realizadas a dos grupos diferentes: por un lado, estaban las personas que ya llevaban algunos años practicando, y por el otro, los integrantes del taller de capoeira para el cual fue posible diseñar un plan de trabajo encaminado a fomentar determinadas áreas a través de dinámicas independientes al trabajo físico, con la finalidad de promover cambios emocionales similares a los apreciados en gente con varios años de experiencia en la práctica, pero en un intervalo menor de tiempo. A los participantes de dicho taller no se les evaluó al ingresar al mismo, debido que no se podía tener la certeza de saber quienes serían constantes y podrían incluirse en el estudio.

Además aun cuando se esperaba impulsar determinados cambios, como los mencionados anteriormente, no se esperaba que éstos fueran específicamente los mismos en todos los sujetos y se quería dejar abierta la posibilidad de que surgieran otras transformaciones no esperadas. Al revisar las respuestas de dichos participantes se pudo ver que ellos consideraban que sí hubo cambios emocionales y comportamentales similares a los que se esperaba lograr. Así también hubo cambios que se pudieron apreciar dentro del taller independientemente de lo que ellos refirieron. La mayoría de los jóvenes mencionaron que la forma en que resolvían conflictos con otras personas había mejorado considerablemente desde que comenzaron a practicar capoeira. Sin embargo, Ocelotl y Kimichi, dieron otro tipo de respuestas por lo cual se empezará con ellos.

Ocelotl ya tiene veintinueve años, ha concluido su escuela y sigue estudiando, tiene pareja y cuenta con un trabajo estable, esto habla de que es un persona que se adapta adecuadamente en sus relaciones con los demás e independientemente de esta cuestión si percibió cambios positivos a lo largo de su práctica. Así también se le veía muy solidario para prestar ayuda a los compañeros que mostraban dificultades para realizar los ejercicios físicos o musicales. Por otro lado, aun cuando comentaba que debido a sus obligaciones cotidianas le costaba trabajo cumplir con las tareas que se les pedía realizar fuera de clase, se mostraba como una de las personas que más cumplían con estas actividades.

Por otro lado, Kimichi aun cuando no se mostró muy explicito en sus respuestas a la hora de la entrevista, sí fue posible apreciar cambios durante el desarrollo del taller. El día que ingresó a la primera clase, llegó con su madre a la cual parecía estar muy apegado, ésta lo cuidaba atentamente y estaba un tanto ansiosa durante las clases e indicaba que había cosas que el joven

no podría hacer refiriéndose a él como niño, cosa que molestaba mucho a Kimichi, incluso la señora llegó a meterse a la clase a intentar ayudar a su hijo para que hiciera ejercicios que le costaban trabajo.

Kimichi interrumpía constantemente a los demás cuando se encontraban hablando y con frecuencia hacía alarde de sus conocimientos teóricos frente a los demás; criticaba a los otros, hacía comparaciones y sobre todo se quejaba mucho de que se cansaba y que no podía realizar los movimientos. A la madre se le indicó que debía dejar que su hijo viviera su experiencia dentro del taller sin ella y por lo tanto no era necesario que lo estuviera cuidando todo el tiempo, por lo que esta comenzó por retirarse al inicio de cada clase después de dejar a su hijo, y posteriormente Kimichi comenzó a llegar y retirarse de la clase solo.

Aquí cabe mencionar una anécdota, cuando se hacían las rodas y los participantes entraban a jugar, Kimichi se rehusaba a entrar y cuando lo hizo en un principio daba muestras de mucha inseguridad, en uno de sus primeros juegos, recibió una patada en la nariz, que lo hizo sangrar y llorar, de modo que ese día se rehusó a seguir participando asumiendo una actitud de berrinche y cubriendo su rostro durante todo el tiempo restante, su madre se mostró muy ansiosa ante este hecho, e incluso se llegó a suponer que el joven no regresaría, no obstante, a la semana siguiente volvió con ánimos renovados, fue cuando comenzó a llegar y retirarse sin su madre, comenzó a entrar a los juegos con más confianza e incluso para el tiempo en que se hizo la entrevista se mostraba como uno de los más participativos en las clases, en las rodas se esforzaba para cantar y tocar, cosa que a muchos se les dificulta aun más que los ejercicios físicos y se le podía ver aconsejando a otros compañeros que llevaban menos tiempo para que se cubrieran y no fueran lastimados.

Cuando se quejaba, decía que no podía hacer cierto movimiento antes de intentarlo o hacía referencia a lo que no hacían los demás, se le ponía el doble de ejercicio, de modo que empezó a desarrollar mayor prudencia, comenzó a hacer cualquier ejercicio que se le pidiera sin quejarse aun cuando le costaran trabajo y se le podía ver haciendo comentarios positivos y respetuosos a los compañeros que tenían dificultades similares a las suyas.

Miztli se mostró como una persona sumamente participativa, tanto en las clases en las que mostraba una considerable habilidad física como en otro tipo de actividades. En un principio se le veía muy tímido pero poco a poco se empezó a mostrar más desenvuelto a socializar más con sus compañeros y compañeras, a ayudar a quienes les costaba más trabajo realizar las actividades. Al

comienzo del taller le costaba mucho soltar la voz en los cantos, pero en poco tiempo se hizo su propio birimbao (instrumento musical básico dentro de la capoeira) de modo que se le veía muy participativo en las actividades musicales.

Aún cuando en la entrevista dijo que él se consideraba muy enojón, dentro del taller se mostraba tranquilo e incluso jovial. A su vez daba muestras de tener iniciativa, como por ejemplo cuando se les propuso crear un sitio de Internet para el grupo, él tomó la iniciativa de comenzar a crear el sitio.

Kolotzin también dio muestras de interesarse bastante por la cuestión filosófica, e independientemente de las tareas que se les dejaba investigar llegó a acercarse con cosas que había investigado por iniciativa propia, buscando compartirla con los compañeros del grupo, se le veía interés por la reflexión e incluso la meditación. También daba muestras de interesarse por las manifestaciones artísticas como el dibujo, ya que se le solicitó que trajeran propuestas para poner un logotipo al grupo a fin de darle una identidad, para lo cual se mostró muy propositivo. A la vez fue posible apreciar en él un aumento en la confianza al entrar en el juego, después de que recibió algunos golpes por entrar con miedo y sin precaución.

Víctor, que ya había practicado un poco de capoeira antes de ingresar al taller se mostraba muy impetuoso y buscaba lucirse frente a los demás, pero con el paso de las sesiones se manifestaba más reservado y controlaba más sus reacciones, se comenzó a acercar al final de las sesiones para pedir consejos acerca de cómo comportarse ante conflictos con otras personas fuera de las clases y a participar más activamente en las reflexiones que se hacían al final de cada sesión, su experiencia anterior dentro de la capoeira de estilo regional había tenido un enfoque un tanto más superficial, por lo que daba muestras de interesarse en la cuestión filosófica.

Ángel se mostraba muy serio y tímido, pero paulatinamente se empezó a integrar más con los compañeros de manera que se le podía ver haciendo bromas y jugando con algunos. Tanto a él como a Miztli les costaba mucho trabajo cantar, él solo hechos de abrir completamente la boca para entonar sonidos los hacía ponerse muy nerviosos, pero con el tiempo fueron participando más en las dinámicas musicales acompañando de forma más activa los coros.

La filosofía de la capoeira en la vida

Dentro de la filosofía de la capoeira existe una frase que dice “te tienes que perder dentro de la capoeira para encontrarte a ti mismo” esto hace referencia a que una vez que el practicante se sumergen no solo en el aspecto físico sino filosófico de esta disciplina, se transforma y va perdiendo muchos aspectos de su personalidad, que por lo regular son los aspectos negativos que generan infelicidad en el practicante y las personas que se encuentran a su alrededor. El practicante comúnmente no se da cuenta cómo es que se pierde, ya que los cambios se dan de manera paulatina, pero una vez que este entra más en contacto con su espiritualidad, voltea hacia atrás y se da cuenta de cómo ha madurado y modificado varios aspectos de su personalidad.

Frecuentemente a través de las entrevistas cuando los sujetos hablaban de su manera de enfrentar los conflictos de la vida, apelaban a preceptos de la filosofía de la capoeira como consejos o apoyos morales que ellos utilizaban en su vida cotidiana. Pero al final de la entrevista se les preguntó de forma específica acerca de un aspecto de la filosofía de la capoeira que ellos buscaran aplicar en su vida, esto fue lo que surgió:

“Es la cultura de unidad que trae la capoeira, que así como un juego debe de ser fluido para que todo salga chido, en la vida debes de fluir para llevarte bien con los demás”.

- Jaime

“El estar siempre pensando y plantearse la misma pregunta de distintas formas, ser mangingero es adelantarse a la situación o prever que hacer si sucede tal o cual cosa, esto lo debes de aplicar a la vida, por ejemplo si ahorita estas dando clase, tienes la capacidad física pero que va a pasar al rato que ya no puedas, ¿que vas ha hacer?”

- Diavo

“La disciplina que te trae y la llevo por ejemplo a tener mis cosas ordenadas, hacer mi tarea, tender mi cama, ser puntual, es una filosofía de respeto hacia ti pero también hacia las demás personas”.

- Caneta

“Como te comentaba me siento un guerrero de la vida, la capoeira era un arte de esclavos, y así si yo quiero ser libre tengo que quitarme las cadenas que me hacen prisionero, romper con la esclavitud y tratar de ser libre, eso es una batalla una lucha constante”.

- Oswaldo

“A sentirse conectado con una cuestión espiritual muy importante para la capoeira. Todos podemos ser maestros pero para eso debemos de querer ser también alumnos y que aceptemos poder aprender de todos los demás”.

- Careca

“La no violencia, no hay porque agredimos, eso es una de las cosas por las cuales la capoeira me gusta, por el juego y esos movimientos que tienes que aplicar, también empiezas a verlos en la vida real, empiezas a ver a la gente como se comporta, entonces pues hay que ser mandingero para conocer a la gente y la capoeira te da esa malicia, la capoeira es malicia, pero en buena onda”.

- Garrincha

“Como cualquier reto que se te pueda presentar, en el juego debes de estar preparado, atento, tener los valores, la fuerza y la creatividad para reaccionar ante la situación, entonces igual en la vida alguna situación de riesgo, un conflicto o algo en lo que tengas que estar concentrado, hay que acoplarlo a la filosofía”.

- Molder

“En cuanto a ser mejor cada día, de que a pesar de saber o tener una experiencia, nunca se sabe todo, siempre va haber alguien mejor que uno y no hay que verlo como competencia sino con humildad de uno mismo para lograr ser mejor siempre”.

- Urubú

“Así como la capoeira es adaptable a la situación, nosotros debemos de ser adaptables, dialogar, crecer”.

- Concha

“En la capoeira si te caes y te lastimas, te tienes que levantar lo más pronto posible, así te va a pasar en la vida, tienes que seguir luchando. Si entras a la roda con miedo, ese miedo te detiene, te obstruye, si tu vas a pedir un trabajo con miedo lo más seguro es que no lo consigas, son muchas cosas que pasan en el círculo de la capoeira que son muy similares al círculo de la vida”.

- Marimbondo

“Pues yo lo que he encontrado aquí es el equilibrio, me cuesta mucho trabajo el equilibrio, en mi cuerpo y yo creo que si puedes tener un autocontrol de tu cuerpo, puedes manejarlo en todo. Hay situaciones de mucha presión en ocasiones muy difíciles, y si mantenemos la calma poco a poco se van dando las respuestas, igual en la capoeira”

- Kolotzin

“La cuestión de esquivar los golpes, no todos pueden esquivarlos igualmente rápido, sobre todo los que no tienen mucha experiencia, igual en la vida la gente tiene que pasar por un proceso de aprendizaje y para eso tienen que enfrentarse a las dificultades de la vida”.

- Ocelotl

“El control sobre uno mismo y la manera en que reaccionas, de no ser agresivo, la calma para pensar en las consecuencias de lo que puedes hacer”.

- Miztli

“Pues esquivar los problemas, si enfrentarlos, pero no verlos desde un solo lado sino que buscar otras soluciones, por otros lados y ver de que lado te conviene más resolverlo”.

- Víctor

“Que no puedes estar pensando en hacer un movimiento y luego otro y otro porque no sabes como va a reaccionar la otra persona, entonces tienes que ser flexible y es como en la vida, no puedes estar forzando las cosas cuando no esta en tus manos hacer que pasen, y cuando no sale algo aunque hiciste todo lo posible, debes de seguir adelante”

- Ángel

“Por ejemplo eso de aprender a caer y levantarse para seguir, y también si veo que alguien es más fuerte que yo, no trataría de vencerlo por la fuerza aferrándome, sino echarme un poquito para atrás y ser más listo”

- Kimichi

Cuando una persona se adentra en la disciplina, ésta empieza a influir en su vida en diversos aspectos, muchas veces sin que el individuo se dé cuenta. El mismo carácter ambiguo de la capoeira hace difícil pensar en algo específico, de guisa que cuando un practicante se pone a reflexionar sobre un aspecto de la filosofía de este arte que tenga más influencia en él, tienden a dar respuestas muy variadas. En las entrevistas la mayoría de los sujetos se refirió a aspectos diferentes de la filosofía, aun cuando el trasfondo de estas respuestas mostraba bastantes similitudes.

Todas las nociones se encuentran relacionadas, pero al parecer la idea que aparece de manera más constante es la del autocontrol, aunque los entrevistados la conciben y la expresan de diferentes maneras. Por una parte, se ve como el control de las propias acciones, reacciones y pensamientos, también está relacionado con la disciplina, con el equilibrio, así como con el control del miedo y las reacciones impulsivas, del mismo modo que la prudencia apareció como un elemento importante a desarrollar para quienes hablan de autocontrol.

Aunque no es lo mismo, el autocontrol se encuentra estrechamente relacionado con ser flexible para enfrentarse a las diversas situaciones de la vida, está constantemente relacionado con la característica que tiene el juego de capoeira de ser fluido, de que el capoeirista debe de tener la prudencia y la humildad de saber cuando es necesario ir para atrás o caer. A su vez, dentro de esta idea pueden entrar las de aquellos que se refirieron a la mandinga, el desarrollo de aquella habilidad de no quedar estancado en conflictos, sino que plantearse diversas soluciones, así también prevenir posibles conflictos, para lo cual hay que ser creativo. Dentro de la importancia de la humildad entran los valores morales y el respeto hacia los demás, para poder convivir dentro de la cultura de unidad que es la capoeira y así poderlo extrapolar a la vida.

Conclusiones

Al entrevistar a personas de diferentes edades que habían practicado durante tiempos de distinta duración, surgió que algunos entrevistados dijeron no haber notado cambios muy significativos, pero por otro lado también hubo personas que mencionaron haber percibido cambios drásticos ante problemas profundos. Aunque en general todos los entrevistados coincidieron en reportar resultados positivos. Cuando se les preguntó ¿Cuál consideraban que había sido el mayor cambio que habían percibido desde que comenzaron a practicar? Se dieron respuestas diversas pero relacionadas entre sí e incluso mutuamente determinadas.

Esto permite trazar un mapa a grandes rasgos, de las áreas en las que la capoeira genera cambios. Por principio, se puede decir que mejora el estado físico y al estimular el desarrollo de capacidades corporales se fortalece la autoestima y la auto confianza, lo que da pie a que los individuos generen un sentimiento de identidad más firme, al saberse más capaces y conocer las posibilidades que les ofrece el uso del cuerpo.

Los practicantes generan un mayor auto control, no solo físico sino también emocional, lo cual se traduce en un aumento de la paciencia, una disminución de la agresividad, así como un mayor control de las reacciones cuando se encuentran enojados, tensos o ansiosos. La actividad física de la capoeira es una manera de desahogarse y desestresarse, todo esto clarifica la visión de los practicantes frente a los problemas y provoca que puedan enfrentarse a ellos mediante estrategias más adecuadas, en las que generalmente apelan a la conciliación de intereses y buscan una mejor comunicación con quienes los rodean.

Con todas estas transformaciones el individuo puede relacionarse con otros de mejor manera, aunado a que la capoeira es un terreno propicio para la socialización, se generan vínculos de amistad, y surge un interés por otras personas un sentimiento de colectividad. Al sentirse el individuo mejor consigo mismo y con sus semejantes, junto con la disciplina comienza a surgir el deseo de responsabilizarse más por el crecimiento personal y los individuos buscan sentirse más productivos, ya sea desenvolviéndose en el trabajo o en la escuela, algunas veces retomando estas cuestiones, en otros continuándolas con un mayor empeño; además de que comienzan a interesarse por acercarse a actividades culturales y en algunos casos el desarrollo de la espiritualidad, lo que los aleja del ocio improductivo.

Por otro lado la disciplina del ejercicio que implica la capoeira genera una sensación de mejora en la salud, lo que a su vez conlleva una mayor preocupación de los individuos por cuidarse para desempeñarse mejor en la actividad física, así surgen hábitos más saludables como cambios en la dieta o disminución del consumo de alcohol y otras drogas. Esto en pocas palabras se puede resumir como una mejora en el bienestar emocional de los practicantes de capoeira.

Con el apoyo de diversas teorías y técnicas dentro de la psicología que utilizan el cuerpo dentro de su trabajo se planteó la tesis de que el psicólogo puede lograr cambios en las personas utilizando técnicas poco convencionales. En este punto sería valioso retomar algunos de los elementos de las técnicas terapéuticas que se vieron en el capítulo tres. Por principio se puede decir que el trabajo que se plantea integra las esferas cognitiva, mental y social, con lo que asume una visión holística, lo cual tiene bastantes concordancias con el enfoque Gestalt, como el buscar contrarrestar la tensión de los músculos a través del movimiento, tanto en la capoeira como en la terapia Gestalt se busca generar en el individuo una conciencia de lo que hace físicamente a fin de lograr un mayor control corporal, lo cual lo torna curioso, flexible y propositivo, de manera que se manifieste no solo en lo físico sino en lo psicológico, dicho de otra manera, que la persona asuma actitudes más adaptables.

También está relacionado con el análisis bioenergético, que busca a través de ejercicios como los de la gimnasia, modificar resistencias corporales para liberar energía y por tanto tensión, ya que cuando la energía se encuentra aprisionada se limita la capacidad emotiva y expresiva de la persona. Esto se debe de realizar junto con un análisis de las defensas que impiden que el individuo se exprese adecuadamente. En la capoeira, además de los ejercicios corporales que muchas veces son gimnásticos, el practicante debe de ser mangingero esta característica implica que analice las situaciones que se encuentran a su alrededor, así como que realice una introspección acerca de sus experiencias y errores a fin de mejorar y encontrar estrategias más efectivas.

El psicodrama también aporta elementos valiosos para fundamentar el trabajo por medio de la capoeira. En primera instancia, el fundamento de esta técnica es el principio de espontaneidad creadora, que dentro de la capoeira es un elemento básico porque el individuo al jugar debe de hacer una representación ante su oponente que crea en el momento mismo. El juego que se establece en la capoeira asume un importante aspecto teatral, porque la mandinga implica ser engañoso, como dar la impresión de que estas lastimado, borracho, cansado, asustado,

confiado o el dar la mano con una sonrisa para contraatacar. Además ambas son técnicas que se realizan en grupo, lo que ayuda a que el individuo se desinhiba para expresarse mejor y socializar, al tiempo que el grupo adquiere también un aprendizaje de la actividad que presencia. Representan a la vez una evasión de las actividades cotidianas, en la que se da la pauta para que el individuo se exprese de formas en las que no se expresaría en otros contextos por temor a lo que pueda decir la gente.

Al mismo tiempo, la capoeira se puede ubicar como parte de la psicoterapia corporal, pues engloba varias técnicas que se valen del movimiento, la respiración y la voz, asumiendo también una visión holística que se sustentan en diversos campos de conocimiento como la psicología, filosofía o anatomía. El psicoterapeuta corporal debe de enmarcar dentro de su trabajo las esferas mental, corporal, emocional, social y espiritual, pues se trata de una técnica centrada en el desarrollo de la creatividad y la expresividad corporales, por tanto se podría incluir a la capoeira dentro de sus estrategias. Es importante mencionar que la psicoterapia corporal ha incorporado tanto a la danza como las artes marciales dentro de sus herramientas, de manera que no habría razón para que la capoeira no formara parte de las herramientas de la psicoterapia corporal. Incluso los fundamentos de la psicodanza, descritos en el capítulo tres, están contenidos dentro de la capoeira, la cual a su vez puede decirse que tiene muchos más elementos que la psicología no ha analizado.

La capoeira es una actividad muy completa, que engloba muchos elementos a la vez, ya se dijo que constituye tanto una danza, como un arte marcial como una filosofía de vida, pero después de revisar la bibliografía que dentro de la psicología trata del trabajo corporal se pueden encontrar muchos elementos para fundamentar que la capoeira puede ser una herramienta muy útil para que el psicólogo trabaje a través del cuerpo.

Por principio, se puede mencionar que esta actividad enmarca en cierta medida todas las manifestaciones de expresión corporal citadas en este trabajo, si se considera que esta es una manifestación del cuerpo de códigos de comunicación de manera tanto consciente como inconsciente, los tipos de expresión corporal se manifiestan dependiendo del contexto en que se desarrolla la comunicación, pero dentro de la capoeira la expresión corporal busca generar conciencia sobre lo que sucede en el propio cuerpo, como los gestos, la postura, la tensión, la respiración con la finalidad de conocer las sensaciones, las emociones y así controlarlo para estar mejor.

Pero esta comunicación no está centrada en el individuo solamente, dentro de la roda tiene gran importancia la relación de persona a persona, los movimientos que implican el diálogo corporal, los gestos y las miradas, así como las interpretaciones y reacciones ante esto, que pueden ser fuente de muchos sentimientos dentro del juego, tanto negativos como positivos. Y este tipo de expresión a la vez se encuentra centrada en el grupo, dentro del cual los individuos viven dinámicas como la danza, la improvisación o el canto colectivo.

La capoeira es también una forma grupal de trabajo corporal que muchas veces enfrenta a los practicantes a realizar presentaciones frente a una audiencia, por lo que puede estar tanto enfocado al espectáculo como puede no estarlo. Por otro lado, también puede ser considerada como una técnica terapéutica ya que busca mejorar la relación que algunas personas tienen con sus cuerpos procurando un bienestar corporal y emocional. El capoeirista debe de ser muy observador e intentar interpretar las manifestaciones corporales de las personas, cuando un maestro o profesor se encuentra dando clases, utiliza su experiencia para comprender lo que pasa por la cabeza de sus alumnos y buscar retroalimentación, a la vez utiliza el cuerpo para comunicar mensajes acerca de la vida y también durante el juego observa los movimientos del otro para medirlo y asumir una posición ventajosa.

No obstante, la capoeira también es una expresión lúdica del cuerpo, ya que implica un espacio de liberación de tensión y estrés, de descargar energía, dar rienda suelta a la creatividad expresándose mediante movimientos que normalmente el cuerpo no realiza y como el nombre mismo lo dice, dentro de las rodas se le llama “jugar”. Es un terreno en el que se puede generar o fortalecer lazos afectivos que llegan a traspasar los límites del lugar de entrenamiento.

El planteamiento principal del presente trabajo es que a través del cuerpo se puede acceder a la esfera de las emociones, de modo que el trabajo corporal por medio de una actividad que engloba a la danza y las artes marciales pueda servir como una herramienta de apoyo para el trabajo psicológico con jóvenes de sectores populares, así en el futuro se podría diseñar un programa de intervención comunitaria que en su esquema de trabajo reúna técnicas convencionales dentro de la psicología como los métodos verbales, junto con el trabajo corporal enfocado en el capoeira.

Esta disciplina al ser una actividad grupal tiene la posibilidad de lograr cambios en más personas que si se trabajara de forma individual, por lo que puede tener un gran alcance social. También se pudieron apreciar cadenas de aprendizaje en las que los alumnos se convierten en

profesores y a la vez los alumnos de estos comienzan a transmitir las enseñanzas que generan cambios positivos en el estado de bienestar emocional de otras personas, similares a los que ellos mismos tuvieron.

Si como se vio anteriormente, la sociedad determina la forma en que los individuos conciben sus cuerpos y esta concepción influye en la forma en cómo se comportan y en cómo se relacionan con los demás a través de sus cuerpos, entonces la práctica de la capoeira no solo contribuye a mejorar el bienestar individual sino que modifica muchos de los parámetros de relación que la cultura ha impuesto y que afectan sensiblemente la convivencia. En especial en el caso de los varones, quienes muestran los mayores niveles de violencia, porque la masculinidad les ha impuesto formas de relación donde la agresión es una forma de reivindicar su virilidad y su valor ante la sociedad.

Los jóvenes son la población que se encuentran más expuesta a asimilar este tipo de influencias negativas del entorno, de modo que al permitirles participar en una actividad lúdica que promueve actitudes positivas y que a la vez constituye un terreno de socialización, de reconfiguración de su masculinidad así como de vínculos afectivos basados en la confianza, se les ofrece la oportunidad de acceder a distintos estilos de vida.

Dentro de las entrevistas se pudo ver cómo varios de los entrevistados se acercaron a la disciplina durante un periodo en que tenían problemas emocionales, en algunos casos realmente serios, y con la capoeira lograron superar o mejorar tanto sus estrategias de afrontamiento como su percepción de los problemas. Es curioso ver que no se valieron de la ayuda de un psicólogo para lograr un mejor estado de bienestar emocional, sino a través del trabajo con una disciplina que no está considerada una herramienta psicológica ni su objetivo primordial es lograr cambios emocionales.

Como otras técnicas dentro de la psicología, la capoeira puede no ser efectiva para ciertas personas, puede no atraerle a todo el mundo, e incluso, puede no tener los mismos efectos positivos para todos los que la practican. Pero el que no tenga el mismo efecto positivo en todos los casos, no debe de ser una traba para considerarla una alternativa viable, en la cual se puede conjugar el trabajo corporal por medio de esta disciplina, con las herramientas y el fundamento de la teoría psicológica, abriéndose así la posibilidad de crear un enfoque integral, que rompa con la creencia popular de que el apoyo psicológico se vale solo de las herramientas verbales convencionales y que solo asisten a él quienes están mal de la cabeza. La capoeira es una

actividad que puede ser atractiva para diferentes grupos de personas pertenecientes a distintos sexos, edades, nacionalidades, creencias religiosas o estatus económicos. Pero lo que se busca enfatizar en este trabajo es que puede ser una actividad atractiva para un grupo que puede mostrar renuencia a trabajar con el psicólogo y así tener un papel tanto preventivo como de modificación de conductas dañinas.

Como ya se dijo los jóvenes de zonas de sectores populares no solo tienen menos acceso al apoyo psicológico, sino que se encuentran más expuestos que otros grupos a incurrir en actitudes nocivas para ellos mismos y para la sociedad. En un momento de su vida donde están definiendo su identidad, encontrar una actividad que les de seguridad, confianza y habilidades para relacionarse es algo muy importante, así como la aceptación y el sentido de pertenencia a un grupo.

El joven que no tiene su identidad bien definida utiliza diversos medios para controlar su ansiedad y manifestar su independencia así puede ser fácilmente tentado a consumir drogas o asumir comportamientos agresivos por ejemplo, es una etapa en la que pueden surgir significativas crisis existenciales, que provocan una baja auto estima, la cual está asociada a varios problemas como la agresividad, la depresión o la ansiedad.

La familia es de suma importancia en el desarrollo y fortalecimiento de su identidad, pero no siempre cuenta con los recursos intelectuales, económicos o de tiempo para apoyar a sus jóvenes. Para auto aceptarse el individuo precisa ser valorado por otros, necesita de guía y apoyo, pero la crisis económica ha dejado a las familias en condiciones difíciles que lleva a que los jóvenes busquen refugio y aceptación en otros grupos, los cuales muchas veces pueden estar orientados a realizar actividades dañinas para la sociedad, pero que representan para el joven la oportunidad de acceder a otro grupo donde obtenga aceptación y apoyo.

La capoeira es una actividad grupal que puede representar también una familia, pero conformada con fines más positivos y que puede ayudar a sus miembros a resignificar ideas y a madurar para asumir actitudes más funcionales y positivas, en donde no solo existe la posibilidad de relacionarse con individuos de la misma edad sino con gente más madura que puede transmitir elementos que promuevan el crecimiento emocional así como el desarrollo y fortalecimiento de una identidad.

La realización de este trabajo fue producto del ejercicio de una actividad que significó estar inmerso en el mundo de la capoeira y experimentar en carne propia los beneficios que esta

disciplina tiene en la vida y en el bienestar emocional, fue lo que llevó a considerar como psicólogo que estos beneficios pueden ser fundamentados teóricamente. Por otro lado la formación recibida durante la carrera, proporcionó el criterio y las capacidades para poder desarrollar este tipo abordaje terapéutico que puede tener un alcance social y poder ponerlo a prueba con una población real. Es necesario reconocer que el carácter variado del programa de la carrera proporciona elementos para que el psicólogo conozca diferentes maneras de abordar los problemas de la gente y formular así propuestas innovadoras.

Hubo aprendizajes valiosos que contribuyeron a llevar a cabo este enfoque, como por ejemplo el haber podido trabajar en clínicas prestando apoyo psicológico a gente de bajos recursos utilizando enfoques diversos; el conocimiento acerca de cómo realizar talleres en los que se tiene que aprender cómo trabajar con un grupo; el aprendizaje que aporta la psicología social el cual permite identificar la importancia del contexto social en el desarrollo de los problemas emocionales y conductuales, así como la necesidad de pensar en el desarrollo de programas de beneficio comunitario; la labor que se realizó en servicio social en donde fue necesario desarrollar y llevar a cabo un programa de intervención para trabajar con jóvenes de comunidades rurales. Fueron elementos que no solo proporcionaron conocimientos esenciales para desarrollar esta propuesta, sino que también proporcionaron un sentido de compromiso con el trabajo social.

El que el alumno tenga que experimentar de cerca los problemas de la gente en las clínicas cometiendo sus forzosos errores es una experiencia sumamente valiosa para poder trabajar en comunidad, tanto con individuos como con grupos. El modelo de secciones para discutir seminarios es también muy útil para desarrollar un criterio amplio enriqueciéndolo con los comentarios de los compañeros, así como para aprender a defender las propias posturas con argumentos.

Epílogo

Posterior a al análisis de los resultados de la presente investigación se buscó darle un seguimiento al trabajo que ya se venía desarrollando en la colonia escuadrón 201 de la delegación de Iztapalapa, estructurando el trabajo para hacer una psicoterapia corporal grupal enfocada a la capoeira. Así se fundó el colectivo Capoeira Mexicayolo (capoeira con corazón mexicano) el cual es un grupo conformado con la finalidad de difundir la práctica de la capoeira, principalmente entre jóvenes de zonas populares. A través de esta disciplina se pretende fomentar cambios de actitudes en los individuos a fin de que desarrollen nuevas estrategias para enfrentarse a los conflictos que su contexto les presenta, así como proporcionar un ambiente de convivencia sano y lúdico para que las personas inviertan su tiempo libre.

Las herramientas que para estos fines se emplean son: Por un lado la capoeira, dentro de la cual se practica tanto el estilo regional como el Angola, siendo este último la influencia principal para el trabajo, ya que por medio de su filosofía proporciona elementos que contribuyen a fomentar cambios positivos en las actitudes. No obstante el estilo de Capoeira Mexicayolo tiene la peculiaridad de estar mexicanizado, gracias a la inclusión de elementos de la cultura Mexica, como son movimientos de la danza, utilización de instrumentos y aspectos de la concepción filosófica prehispánica. Dentro de esta concepción se pretende fomentar en los practicantes un sentimiento de identificación con la cultura e historia de su país, para que desarrollen la conciencia de que son partícipes de su sociedad, y por lo tanto a través del crecimiento personal (tanto físico, como mental y espiritual) así como el trabajo en comunidad pueden lograr cambios positivos en su contexto social.

Hoy día la capoeira se practica en muchos países alrededor del mundo. En el caso específico de México, se pueden encontrar similitudes con Brasil, como el que también es un país que sufrió la esclavitud por parte de los europeos, en donde se encuentran grandes desigualdades socio-económicas y altos niveles de marginación aunados a deficiencias en la educación. De modo que la capoeira de Mexicayolo, busca fomentar ese espíritu libertario a través del cultivo del cuerpo y la mente para que los practicantes generen conciencia para liberarse de actitudes negativas y al mismo tiempo que contribuyan a mejorar su sociedad.

Por el otro lado, también se utilizan técnicas de la psicoterapia corporal así como de terapia grupal, por medio de las cuales los practicantes llevan a cabo reflexiones de sus comportamientos para con ellos mismos, así como frente a la sociedad. Tomando como base la

concepción filosófica que aportan tanto la capoeira Angola como la danza Mexica Chichimeca. Dichas reflexiones se realizan dentro de la clase, pero al mismo tiempo se prescribe a los practicantes actividades para que realicen fuera de esta. Estas reflexiones se realizan por medio de: análisis de textos, canciones, películas, situaciones de la vida, meditación guiada, ejercicios para canalizar energía, dinámicas de terapia grupal, etc.

Dentro del aspecto físico de este trabajo hay que considerar que este es un proceso de aprendizaje progresivo en el que se plantea a los practicantes, ejercicios que van subiendo el nivel de dificultad conforme estos desarrollan más control de su cuerpo, a su vez se busca que los individuos con más habilidad o conocimientos contribuyan a desarrollar las capacidades de aquellos que se encuentran en etapas inferiores.

No existen tampoco evaluaciones definidas, pero constantemente se está haciendo un análisis informal de las transformaciones percibidas en los comportamientos de los participantes, por medio de las pláticas que se realizan en la fase final de cada clase, para enfocar el trabajo en aquellas áreas que requieran de atención. Cabe mencionar que dentro de la filosofía del grupo se da mucho pie al error por lo que se exhorta a los integrantes a ver sus equivocaciones como enseñanzas positivas, denotando que cada individuo tiene diferentes capacidades y periodos para desarrollar determinadas habilidades.

Empero los temas que se tratan en la parte teórica de las clases se enfocan a temas específicos dependiendo las reflexiones, habilidades o cambios de actitud que se busquen fomentar, por ejemplo autoestima, agresividad, la humildad, el compañerismo, el papel del individuo dentro de la sociedad, etc. Pero esto depende de la apreciación que se tenga en clase de los pensamientos y actitudes de los individuos.

El trabajo está enfocado principalmente a jóvenes tanto hombres como mujeres, sin embargo está abierto a cualquiera que se quiera integrar, siendo uno de los objetivos de este trabajo que por medio de la danza y las artes marciales, aunadas a otras herramientas, las personas pueden mejorar sus potencialidades físicas y emocionales, aumentar su autoestima y mejorar sus relaciones con los demás, un abordaje innovador dentro de la teoría psicológica, que pueda tener relevancia dentro de la sociedad, y principalmente que sea útil en los sectores populares de la sociedad, para que así se pueda contribuir al desenvolvimiento de un potencial humano que, debido a las condiciones socioeconómicas que actualmente vive nuestro país, no se está aprovechando y que incluso puede implicar un riesgo para la sociedad.

Bibliografía

- Aisenson A. (1981) *Cuerpo y persona. Filosofía y psicología del cuerpo vivido*, Ed. Fondo de Cultura Económica. México.
- Almeida, B. (1986) *Capoeira: A brazilian art form*, Ed. North Atlantic Books. E.UA.
- Andrade, M. (2007) “Micropolíticas de resistencia cultural en sujetos sociales minoritario. Estudio y valoración de la capoeira Angola” *Tesis de maestría*, Universidad Autónoma de la Ciudad de México. México.
- Balaskas A. (1987) *La vida del cuerpo*. Ed piados. España.
- Baz, M. (1996) *Metáforas del cuerpo. Un estudio sobre la mujer y la danza*, Ed. Porrúa-UAM-PUEG, México.
- Blatner H. (1980) *Psicodrama. Como utilizarlo y dirigirlo*, Ed. Pax-México. México.
- Burin M. (1991) *El malestar de las mujeres*. Ed. Paidós. Buenos Aires.
- Camerini J. (2002) *El psicodrama*, <http://www.catrec.org/psicodrama.htm#INTRODUCCION>.
- Connell, R. W. (2000) *Masculinidades*, PUEG, UNAM, México.
- Capoeira Almeida (2004) *Historia de la capoeira*, www.capoeira-almeira.com/historia.htm.
- Contreras (2001) *Danza para el bienestar*
<http://mensual.prensa.com/mensual/contenido/2001/07/10/hoy/revista/186354.html>.
- De la Cruz M. (2002) *El problema cuerpo mente: distintos planteamientos*.
<http://platea.cnice.mecd.es/~macruz/mente/cmindex.html>
- Díaz J. y Villanueva E. (1996) *Mente cuerpo*. Ed UNAM, México.
- Discovery (2007) *Atlas Brasil*, www.tudiscovery.com/atlas/brasil_home/personajes/index.shtml.
- Ehrenfeld N. y Medina G. (2000) *Aproximaciones a la diversidad juvenil. Embarazo en jóvenes, aproximación social, cultural y subjetiva desde las jóvenes*, Colegio de México, México.
- Feixa C. Y Medina G. (2000) *Aproximaciones a la diversidad juvenil. Los espacios y los tiempos de las culturas juveniles*, Colegio de México, México.
- Feldenkrais, M. (1985) *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*. Ed. Paidós. España.

- Freire, P. y Brancalione (2007) *soma uma terapia anarquista*
http://www.somaterapia.com.br/noticias_interna.jsp?n30
- Freud, S. (1925) *Obras Completas*, Biblioteca Nueva Madrid, España, 1981.
- García, A. (1988) “*La psicodanza: como medio para desarrollar la creatividad infantil*” Tesis, México.
- García, E. (2007) *Foro de realidad y ficción*. www.Filosofíayliteratura.org/filosfía/mentecuerpo.htm
- Guevara E. (2007) “Vida sexual y malestar emocional en estudiantes de psicología de la FES-Zaragoza ¿Crisis de la modernidad?” ponencia que será presentada en el *II Congreso Latinoamericano de Psicología ULAPSI*, a celebrarse en la Habana, Cuba del 12 al 14 del septiembre.
- Gullotta, T. (2000) *The adolescent experienc*, Ed. Academia Press. E.U.A.
- Hanna, L. (1988) *Dance and stress* Ed. American Press Inc. New Cork
- INEGI (2003) *Estadísticas de intentos de Suicidio*, Cuaderno Núm. 9, México.
- INEGI (2005) *Mujeres y Hombres en México*, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, México.
- Kepner, J. (1992) *Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*, Ed. Manual moderno, México D.F.
- Lapassade, G. (1978) *La bioenergética. Ensayo sobre la obra de Wilhelm Reich*. Ed. Edisa, Barcelona.
- Le Breton, (1995) *Antropología del cuerpo y modernidad*, Ed. Nueva Visión, Buenos Aires.
- Le Breton, D. (2002) *La sociología del cuerpo*, Ed nueva visión, Buenos Aires.
- León B. (1987) *Guía muy práctica de musicoterapia*, Ed. Gedisa, México.
- León, G. (2007) “Crece de manera alarmante el alcoholismo entre menores y mujeres, señala Conadic”, *La Jornada*, 23 de enero.
- Lutte, G. (1991) *Liberar la adolescencia* Ed. Herder, Barcelona.
- Manidi, M. (2002) *Actividad Física y salud*, Ed. Masson. España.

- Márquez R. (1991) *Criminología*, Ed. Editorial trillas. México.
- Martínez, I. (2004) *Sobre las terapias complementarias*
<http://www.balancecorporal.com/articulos/terapialternativa.htm>
- Medina G. (2000) *Aproximaciones a la diversidad juvenil. La vida se vive en todos lados, la apropiación juvenil de los espacios institucionales*, COLMEX, México.
- Medina, M. (1982) *Psicodanza, una terapia de contacto*, Ed. Paidós, Argentina.
- Merrell, F. (2005) *Capoeira and candomblé. Conformity and resistente afro-brasilian*, Ed. Markus Winer Publisher Princeton, E.U.A.
- Moreno, J. (1966) *Psicoterapia de grupo y psicodrama*, Ed.Fondo de Cultura Económica, México.
- Nateras A. y Medina, G. (2000) *Aproximaciones a la diversidad juvenil. De instituciones drogas y jóvenes*, COLMEX, México.
- Pasantes, (H). (1997) *De neuronas, emociones y motivaciones*, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
- Poveda J. (2008) *adolescencia y juventud*
http://www.canalsocial.net/GER/ficha_GER.asp?id=5605&cat=filosofia
- Oberest U. (2007) *El arte marcial como terapia* <http://www.entrenakarate.com/newpage2.html>
- PROMSA (2002) *Programa de Acción Mujer y Salud*, Secretaría de Salud, México.
- Quiroga A. (2003) *Análisis Bioenergético* <http://psicopag.galeon.com/abio.htm>.
- Reich W. (1986) *Análisis del Carácter*, Ed Paidós, Barcelona.
- Reguillo R y Medina, G. (2000) *Aproximaciones a la diversidad juvenil. Las culturas juveniles: una campo de estudio*, COLMEX, México.
- Rosales, J. (2007) “Acerca de la investigación del suicidio” en Ramírez Maricela y Enrique Cortés (coords.) *Psicología, Salud & Educación. Avances y perspectivas en América Latina*, Amapsi Editorial, México.
- Sáez A. (2000) *una etapa crítica para nuestros hijos*. http://perso.wanadoo.es/angel.saez/f-065_relacion_padres_-_adolescentes.htm
- Szabo D. (1980) *El adolescente y la sociedad*. Ed.Herder, Barcelona
- Saldanha T. (1993) *Terapia Vivencial. Un abordaje existencial a la terapia*. Ed Lamer. Argentina.

- Saltzer J. (1984) *La expresión corporal. Una enseñanza de la comunicación*. Ed. Herder. Barcelona.
- Somaie (2008) *Somaié uma vivencia libertaria*. <http://somaie.Vilabol.Uol.com.br/06.html>
- Solum D. (1997) *adolescencia, juventud ¿un problema para quien?*
<http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/adolejuventud.htm>
- Tercian C.(2005) *El tai chi chuan como terapia alternativa* <http://riie.com.ar/?a=27442>
- Totton N. (2003) *Body psychotherapy. An introduction*. Ed. Open University Press. Philadelphia.
- Turner, B. (1989) *El Cuerpo y la Sociedad* Fondo de Cultura Económica, México.
- Villatoro, J., Medina Mora, M., Amador, N., Bermudez, P., Hernández H., Fleiz, C., Gutiérrez, M. y Ramos, A. (2003) *Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco en Estudiantes del D.F.*, Encuesta de Consumo de Drogas III, Reporte Global , Instituto Nacional de Psiquiatría-Secretaría de Educación Pública, México.
- Wikipedia (2007) *soma terapia*. <http://es.wikipedia.org/wiki/Somaterapia>
- Wikipedia (2008) *Wilhelm Wundt* http://es.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Wundt
- Wuernberger P. (1998) *La transformación del estrés en energía positiva. Los recursos naturales de la mente y el cuerpo*. Ed. Paidós. España.

Anexos

Anexo 1

Guía para entrevista.

A continuación te voy a hacer una serie de preguntas y para responderlas me gustaría que pensaras en tu experiencia antes de que comenzaras a practicar capoeira en comparación con tu vivencia ahora que ya llevas un tiempo practicando.

Preguntas acerca del perfil socioeconómico

1. ¿Cuántos años tienes?
2. ¿En donde vives?
3. ¿Eres casado o tienes pareja?
4. ¿Trabajas o estudias?
5. ¿Hasta que año estudiaste?
6. ¿En que trabajas?
7. ¿Qué haces en vacaciones?
8. ¿Cuál es la escolaridad de tus padres?
9. Me gustaría conocer tu percepción del ambiente en el barrio donde vives. En cuanto a violencia, drogadicción y delincuencia en general.

Preguntas acerca de la práctica de la capoeira

1. ¿Practicas actualmente?
2. ¿Ha sido tu practica un proceso constante o lo has hecho por temporadas?
3. ¿Cuánto tiempo llevas practicando la disciplina? o ¿Por cuánto tiempo la practicaste?
4. ¿A que edad comenzaste a practicarla? (opcional)
5. ¿Qué fue lo que te llamó la atención de la capoeira en un principio?
6. ¿Fue lo que te esperabas?
7. ¿Aproximadamente cuantas horas a la semana dedicas o dedicabas a tu práctica?
8. ¿Qué es lo que más te gusta de la capoeira?
9. ¿Cuál crees que sea el mayor cambio que se ha suscitado en ti desde que comenzaste a practicarla?
10. ¿Cómo percibes esos cambios?
11. ¿Cómo te hacen sentir esos cambios? o ¿que piensas de ellos?
12. ¿Hay personas importantes para ti con las que convivas comúnmente y que compartan tu gusto por la capoeira?
13. ¿Cómo es tu práctica y tu experiencia actual dentro de la capoeira?

14. ¿Qué es lo principal que te deja tu práctica?

15. ¿Cómo era tu vida antes de que comenzaras a practicar capoeira?

Malestar-bienestar emocional

1. ¿De que manera ha influido la capoeira en tu estado de ánimo?
2. ¿Cómo lidias con?: tu enojo, tu tristeza, cuando tienes conflictos o problemas
3. ¿Crees que ha influido la capoeira en tu manera de lidiar con?: lo anterior
4. ¿Ha cambiado en algo tu manera de relacionarte con los demás?
5. ¿De que manera ha cambiado tu manejo de la agresividad? (opcional)
6. ¿Desde que practicas ha cambiado en algo tu manera resolver conflictos? con: tu familia, tu pareja, tus amigos, en tu escuela o trabajo, con desconocidos.
7. ¿Crees que ha habido cambios en cuanto a tus niveles? de: estrés, ansiedad y frustración.
8. ¿Crees que eres mejor persona desde que practicas capoeira?
9. ¿En que sentido?
10. ¿Cómo te ves en cuanto a tu capacidad de superar retos?

¿A que crees que se deba el que la capoeira no tenga el mismo efecto positivo en todas las personas?

Por último me gustaría que me platicaras acerca de algún aspecto de la filosofía de la capoeira que tu busques aplicar en tu vida.

Gracias por tu cooperación

Anexo 2

Metodología para el taller de capoeira

El trabajo de Capoeira Mexicayolo se lleva a cabo en dos sesiones semanales de tres horas, cada sesión está dividida en cinco fases, dentro de las cuales se intercalan diversas actividades:

- a) Calentamiento y expresión corporal
- b) Ejercicios individuales
- c) Ejercicios en pareja y grupales
- d) Batería y juego
- e) Reflexión

a) Calentamiento y expresión corporal

Cada sesión debe de comenzar con ejercicios de calentamiento a fin de preparar a los practicantes para que no se lastimen en las posteriores actividades. Tales como estiramientos, trotar, saltos, ejercicios de resistencia cardiovascular y desarrollo muscular. Dentro de esta fase también está contemplado el trabajo de expresión corporal, el cual sigue siendo parte del calentamiento pero está enfocado de manera más específica a desinhibir a los practicantes, para ayudarlos a integrarse y desarrollar un mayor control del cuerpo. Con este fin se utilizan ejercicios de diversos estilos de baile, tales como la danza afro, clásica, samba, murga, quebradita, reggae, ska, salsa y danza mexicana.

b) Ejercicios individuales

Después de la fase de calentamiento se comienza de manera más específica a trabajar capoeira. Se presentan ejercicios que los practicantes deben realizar de forma individual para ir generando autocontrol y que representan técnicas de ataque, defensa, traslación y floreos. Estas técnicas tienen la finalidad de ser combinadas para llevarlas a la práctica dentro del juego.

Las técnicas de ataque incluyen puntapiés, cabezazos, codazos y rastreras (que son movimientos desequilibrantes dirigidos a los pies, para derribar al oponente). Defensa, incluye diversas maneras de esquivar un ataque desde diferentes ángulos si salir de la posición, así como movimientos de traslación para alejarse del atacante (como pueden ser maromas, vueltas de carro,

saltos, pasos largos y deslizamientos por el piso, dentro de estos movimientos se encuentran diluidos movimientos de la danza mexicana), por último están los bloqueos que pueden ser con las manos o los pies, estos no son muy utilizados ya que pueden hacer que el juego deje de ser fluido, pero son presentados como una opción para evitar un golpe o patada. Los movimientos de traslación pueden ser utilizados como defensa o simplemente para hacer el juego más vistoso. Los floreos son movimientos que no tienen un fin práctico dentro del juego pero que contribuyen a hacerlo más vistoso, estos pueden ser diferentes variaciones del parado de manos o de cabeza, patadas voladoras y movimientos de gimnasia de piso. Por lo regular estos diversos tipos de movimientos se combinan en secuencias que los ligan entre sí.

c) Ejercicios en pareja y grupales

En esta fase se retoman los movimientos mencionados en el apartado anterior, para aplicarlos en una simulación de juego, con la diferencia de que se presentan en secuencias preestablecidas para ayudar a los practicantes a desarrollar diferentes alternativas para atacar y reaccionar a esos ataques, y que puedan improvisar dentro del juego, reestructurando dichas secuencias.

Los ejercicios en pareja toman dos vertientes: los que se pueden realizar dentro del juego y los que no. Estos últimos son técnicas de defensa personal para las cuales se hace énfasis en que solo deben de ser utilizadas cuando se está atentando en contra de la integridad del practicante. Dichas técnicas incluyen secuencias de defensa y contraataque a base de esquives, bloqueos, llaves, patadas, rodillazos, codazos, cabezazos y movimientos desequilibrantes. Así también se trabaja en ocasiones defensas en contra de objetos punzo cortantes como pueden ser machetes o cuchillos. Dentro de estos ejercicios se incluyen dinámicas grupales, en las que los participantes tienen que defenderse de diversos atacantes desde diferentes ángulos. Durante estos ejercicios se está haciendo constante énfasis en el respeto y la humildad y cada secuencia es precedida y finalizada con un apretón de manos, siendo que en todas las secuencias los practicantes cambian de compañero para que así todos interactúen entre sí. Así también las dinámicas grupales son finalizadas con un abrazo colectivo.

d) Batería y juego

La batería es la parte de la clase en la que se trabaja el aspecto musical de la capoeira. Esta consta en el caso del estilo Angola de tres birimbaos (instrumento de percusión formado por un arco y

una caja de resonancia) dos panderos, un agogó (campanas de metal), un recorreo (guiro) y un atabaque (tambor); en el caso del estilo regional se trabaja con dos birimbaos dos panderos y un atabaque. Se ha incluido también el uso de un instrumento prehispánico que es el caracol, el cual dentro de la filosofía mexicana representa al elemento viento, en otras palabras a la deidad *qutzalcoatl*. Aun cuando el trabajo no tiene tendencias religiosas de ningún tipo, el toque de caracol es una metáfora ya que al tocarlo se invoca a la sabiduría, el conocimiento y la humildad. Todos los practicantes deben de aprender a tocar todos estos instrumentos, a la vez que deben de cantar. El canto es una de las actividades que más se les dificulta a muchos practicantes, aun cuando puedan desempeñarse bien en el aspecto físico, ya que la mayoría de la gente se cohibe al cantar frente a otros. Por lo cual se incluyen ejercicios de desinhibición como entonar sonidos frente a otra persona mientras se miran a los ojos o gritar para liberar energía. Dentro de esta fase en ocasiones también se incluyen juegos de capoeira, pero independientemente de esto se organizan rodas de forma periódica fuera del horario de clase para que los practicantes pongan a prueba sus conocimientos y convivan entre ellos.

e) Reflexión

Esta fase tiene tanta importancia dentro de las sesiones como las demás, ya que es la que ayuda a los practicantes a desarrollar una conciencia acerca de sus actitudes y desarrollar alternativas para modificarlas de manera positiva. Dentro de esta fase se utilizan técnicas de la psicoterapia grupal con enfoque cognitivo conductual, de manera más específica la metodología de la entrevista motivacional, además de meditación guiada utilizando la técnica de inducción a trance de la hipnosis Ericksoniana del enfoque sistémico. Aunadas a estas técnicas se realizan reflexiones que se hacen en base a lecturas de libros, noticias del periódico, poesía, proverbios de diferentes filosofías. Análisis del contenido de canciones, películas o videos (para los cuales se organizan convivios con el fin de promover la socialización). Acerca de todo esto se pide a los practicantes que realicen críticas y comentarios, tanto orales como escritas. Se organizan jornadas, en las que se forman grupos para que expongan temas relacionados con el trabajo. Y por último también se comentan experiencias de los participantes frente al grupo, para que los mismos planteen alternativas diferentes para enfrentarse a los conflictos.