

APLICAȚII ALE PSIHOLOGIEI ÎN ARTELE MARȚIALE

Virginia – Smărăndița Brăescu

Motto: „Descoperirea înseamnă a vedea ceea ce a văzut toată lumea și a gândi ceea ce nu a gândit nimeni.” (Albert von Szent – Gyorgyi)

Puncte comune în artele marțiale și abordările psihosomatice

Artele marțiale și abordările psihosomatice care țin de psihologia umaniastă (bioenergie, analiza tranzacțională, terapia Gestalt, rebirth, non-directivitate, analiză primară, sofrologie, etc) au în comun o anumită „filozofie” de viață, o concepție despre om care permite fiecărei persoane să-și dezvolte și să-și sporească potențialitățile, să-și îmbogățească experiențele, să creeze relații mai intense și mai armonioase. Nu există în artele marțiale și nici în psihologia umanistă o delimitare marcantă între impact terapeutic, dezvoltare personală și tehnici de creativitate și exprimare verbală și/sau corporală. Un alt punct comun al artelor marțiale și al noilor abordări terapeutice ține de aspectul cantitativ și unitar totodată. Numărul foarte mare de metode psihoterapeutice și de stiluri de autoapărare cuprinse în artele marțiale confirmă principiul comun al unității în diversitate, care ține atât de tehnici cât și de calea spirituală aleasă pentru desăvârșirea personală.

La un alt nivel de înțelegere, dacă terapia ajută adesea la regăsirea mecanismelor pierdute sau refulate ale unei creșteri sănatoase, artele marțiale echilibrează sistemul energetic și ajută la întărirea sistemului imunitar, contribuind la menținerea unei bune stări generale de sănătate. Când sunt practicate cu regularitate, artele marțiale pot preveni bolile și prelungi viața. Astfel și adesea fără o înțelegere rațională, practicanții artelor marțiale reușesc să-și rezolve problemele de viață asemenea persoanelor care fac apel la serviciile unui psihoterapeut pentru a fi sprijiniți în procesul de desprindere de dependență și (re)dobândirea autonomiei. Referința la corp, la organele de simț (respirația, văzul, auzul, atingerea, percepțiile musculare și viscerele) și la sistemul psihomotor (încărcare-tensiune-descărcare-relaxare) este un alt punct de întâlnire al somatoterapiilor cu artele marțiale, cea ce face posibilă revenirea la „aici și acum”, nu ca o stare, ci ca un „proces” în curs (cf. revista ***Somatothérapies***, nr. 5, ianuarie, 1990).” Este aportul major al terapiei Gestalt, care pregătește terenul pentru dezvoltarea personală și încununează toate celelalte puncte comune ale artelor marțiale și somatoterapiilor în general: exprimarea liberă verbală și corporală, catharsis-ul (sau amplificarea emoțională), trezirea conștiinței dinamice, integrarea, schimbarea comportamentului, respirația, destinderea musculară, ți pățul. (cf. Dr. André Moreau, *Psihoterapie, metode și tehnici*, 2007)

Tradiție și inovație în artele marțiale

Artele marțiale se bucură de tot mai multă considerație, chiar dacă cei care le practică nu știu prea bine ce înseamnă artele marțiale. Tendințele din prezent, dar și cele viitoare în artele marțiale sunt influențate de trecut. Dacă înțelegem legătura artelor marțiale cu trecutul prin recunoașterea, respectarea și păstrarea tradiției ca ansamblu de valori, credințe, afecte și paternuri comportamentale constituite în cadrul unei comunități sociale și transmise din generație în generație, atunci putem înțelege sensul mediator al trecutului în prezent, rezultat din corecta punere în relație a tradiției cu inovația. Păstrarea legăturii cu trecutul prin tradiție este foarte importantă din punct de vedere psihologic, deoarece astfel sunt satisfăcute nevoile umane înnăscute de securitate, apartenență și predictibilitate cu rol foarte important în păstrarea sănătății psihice și fizice, precum și pentru integrarea sistemică a personalității, ca urmare a procesului de dezvoltare personală, ce presupune atingerea unor niveluri superioare de înțelegere a lumii și comportamentului uman.

Mecanism hipercomplex, mintea umană este capabilă de noi expansiuni... ad infinitum. Pe această bază se ieșe de sub incidența noțiunii de *sistem* și se intră în sfera noțiunii de *holon*, care este, în sensul metaforic, „*un tot egoist alcătuit din părți altruiste și, în același timp, o parte altruistă a unui tot mai vast.*” (Solomon Marcus, 1985) Dacă sistemul deschide calea unui demers de tip analitic (dinspre multiplicitate spre unitate), holonul privilegiază analiza sintetică. Gândirea complexă este de tip dialogic (ordine/ dezordine/organizare) și translogic, deoarece scapă atât holismului cât și reducționismului. Antagonistă și complementară totodată, complexitatea este mai degrabă o sfidare decât un răspuns, deoarece se situează chiar „*în inima relației dintre simplu și complex*” (Edgar Morin, 2005), care permite trecerea de la complexitate la hipercomplexitate, în baza principiului Unitas multiplex. Albert von Szent – Gyorgyi, dublu laureat al premiului Nobel în medicină și psihologie, numește această abilitate „*sintropie*”. Grație medierilor cognitive succesive, ființele se dezvoltă continuu și-și folosesc la maxim capacitățile.

În psihologia formei, accentul este pus pe relațiile pe care mintea le stabilește între un element anume și contextul său. Din perspectivă filosofică, există sens atunci când există înțelegere. Pentru „*a conferi sens*”, un element trebuie să acționeze într-un sistem în care se integrează. Acest sistem se mai numește și formă (Gestalt). Între percepția și interesele sau așteptările unei persoane se stabilește o relație puternică, datorată implicării persoanei pentru care va exista sensul ce se instaurează simultan cu geneza formei. Aceasta nu este fixă. Forme noi se pot desprinde de pe fundalul inconștientului colectiv în funcție de cadrele de referință. Recadrarea sau schimbarea de context conduce la descoperirea de semnificații noi pentru acțiunile desfășurate în acel cadru.

Stilurile în artele marțiale sunt schimbătoare ca moda care vine și pleacă. Atașamentul de metodele clasice, tradiționale, poate fi sursă de conflict și cauză pentru inadaptare în contextul societății actuale. Pentru ca o strategie de autoapărare să fie eficientă este nevoie de tehnică și de abilitatea de a ști cum să o folosești într-un anumit context. O strategie de autoapărare utilizată cu succes în relația cu o persoană nu dă aceleași rezultate în relație cu o altă persoană. Arta maestrului în artele marțiale constă în capacitatea de punere în practică a competențelor transversale de adaptare creativă în plan personal, interpersonal și profesional, competențe care țin de dezvoltarea sa personală și optimizarea profesională. Perspectiva sistemică, procesuală și integrativă este posibilă datorită punerii în relație a cunoștințelor, ideilor și atitudinilor nou dobândite, ceea ce permite accesul la alte niveluri de înțelegere, prin două procese cheie:

Un proces inconștient (creativ, intuitiv) de inventare a unor mecanisme, procese și strategii noi pentru stimularea progresului;

Un proces conștient (analitic) pentru descoperirea și înlăturarea disfuncțiilor care împiedică progresul.

Considerăm așadar integrarea sistemică a personalității ca fiind tendința corectoare în domeniul variat și fragmentat al artelor marțiale. Astfel, aplicațiile psihologiei în artele marțiale își fac tot mai mult simțite beneficiile pentru transformarea personală pozitivă. Beneficiile sunt tot mai evidente atât în dezvoltarea artelor marțiale ca disciplină sportivă, cât și în impactul practicării artelor marțiale asupra sănătății, respectului de sine superior și stării de bine subiectiv. Meditația, tehnicile mentale și de respirație promovate de școlile tradiționale de arte marțiale contribuie la o mai bună coordonare minte-corp, la un simț al disciplinei și la formarea respectului de sine superior, care este „*cea mai sintetică componentă a atitudinii față de sine și, implicit, a personalității.*” (Ion Radu Tomșa, 2008) Procesul educativ de construire a respectului de sine și afirmare cu încredere a personalității poate fi înțeles ca un proces de ridicare progresivă pe treptele conștiinței, un proces de medieri cognitive succesive pentru desprinderea de dependență și dobândirea unui „*sistem imunitar al conștiinței*” (Nathaniel Branden, 2008) care asigură starea de bine pe termen lung. Deși pare surprinzător, zâmbetul natural este indicele fiziologic al stării de bine subiectiv și al armoniei cerebrale (Schreiber, 2004), semnul unei integrării reușite a instinctelor și gândurilor, a emoționalului și cognitivului, pentru coordonarea a ceea ce este simplu (ca organizare) cu ceea ce este complex. Psihologul Adrian Nuță intuiește că acest tip de funcționare are legatură cu „*starea de flux.*” (*Mai mult de 10% - Unitatea verticală a creierului*, 2007). O persoană atinge starea de flux când „*scopurile sunt clare, reacțiile – relevante, iar provocările și abilitățile se află în concordanță*” (Mihaly Csikszentmihalyi, 2007), pentru că își investește toată energia psihică și atenția devine ordonată. Activitățile de tip flux sunt cele în care ne implicăm în totalitate pentru că ne fac plăcere și ne oferă sentimentul de viață intensă. Starea de bine obținută în urma experiențelor de tip flux conduce la o gândire complexă și creșterea nivelului de conștiință. Spre deosebire de alte stări de bine pe care le experimentăm, starea de flux ne face să ne simțim mai puternici și încrezători că putem fi excelenți și fericiți prin noi înșine, fără a mai fi dependenți de circumstanțele exterioare favorabile.

Alți autori (Daniel Reid, *Qi Gong, Manual de inițiere*, 2005) disting între „*mintea de Foc*” sau „*mintea emoțiilor*” și „*mintea de Apă*” sau „*mintea voinței*”. Dacă „*mintea de Foc*” își are locul în inimă, fiind în legătură cu cele cinci simțuri și reacționând la jocul constant al elementelor, „*mintea de Apă*” are acces direct la înțelepciunea infinită și conștientizarea spiritului promordial, preluând comanda sistemului uman și orientând energia umană în concordanță cu legile universale ale înțelepciunii și compasiunii, contribuind la stăpânirea organismului personal sau a dorințelor egoiste cu ajutorul voinței, în scopul de a hrăni conștiința și de a permite spiritului/minții, prin alchimie internă, să controleze energia/respirația și aceasta să controleze, la rândul său, esența/corpul pentru a proteja sănătatea, a prelungi viața și a stimula conștiința. Trezirea conștiinței este o etapă necesară a procesului de schimbare pentru progresul personal, dar nu și suficientă. Obținerea performanței și atingerea excelenței în orice domeniu de activitate, deci și în practicarea artelor marțiale, presupune acțiune focalizată și refocalizarea atenției în mod dirijat. Este un antrenament pe teren, o experiență care se dobândește în timp, prin acțiune susținută de entuziasmul rezultat din respectul de sine superior și încrederea în sine, o voință disciplinată și direcționată spre scopuri contributive, care să aducă mai multă valoare în propria viață și în viața celorlalți.

BIBLIOGRAFIE:

Branden, Nathaniel (2008), *The Six Pillars of Self- Esteem, Cei șase stâlpi ai încrederii în sine* (trad.rom.), Bucuresti, Editura Amsta Publishing

Csikszentmihalyi, M (2007), *Starea de flux*, Bucuresti, Editura Curtea Veche

Moreau, A. (2005, a), *Viata mea aici si acum. Gestalt terapia, drumul vietii*, Bucuresti Editura Trei

Moreau, A. (2007, b), *Psihoterapie. Metode si tehnici*, Bucuresti, Editura Trei

Morin, E. (2005), *Introduction à la pensée complexe*, Paris, éditions du Seuil

Nuță, A. (2007), *Mai mult de 10 % - Unitatea verticală a creierului*, Bucuresti, Editura SPER

Reid, D. (2005), *Qi Gong, Manual de inițiere*, Editura Polirom, Iași

Solomon, M. (1985), *Timpul*, București, Editura Albatros

Tomșa, I. R. (2008), *Psihologia personalitatii si Legenda personala*, Bucuresti, Editura Argument