

# EL AIKIDO, SUS TÉCNICAS Y VALORES MORALES EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Pablo Saz Peiró.

Recibido: 2/2/2022

Aceptado: 19/2/2022

## RESUMEN

La práctica del aikido, desde sus movimientos hasta el planteamiento como técnica para resolver conflictos, recoge detalles de la cultura japonesa relacionados también con las virtudes en distintas tradiciones, culturas y religiones, que son importantes para el bienestar personal, de aplicación práctica en el mundo de la educación y de la salud, en la relación con los pacientes, personal sanitario e instituciones sociales.

## AIKIDO, ITS TECHNIQUES AND MORAL VALUES IN CONFLICT RESOLUTION

### ABSTRACT

The practice of aikido from its movements to the approach as a technique to resolve conflicts, collects details of Japanese culture also related to the virtues in different traditions, cultures and religions that are important for personal well-being of practical application in the world of education and health, in the relationship with patients, health personnel and social institutions.

Una de las aportaciones más importantes que nos da el Aikido es recuperar la estrategia de la lucha no violenta y ponerla en práctica. En estos días en los que la guerra violenta sigue haciendo estragos por todas partes, es importante recuperar este aspecto para la salud de todos.

La visión de los efectos de la guerra en Hiroshima y Nagasaki hizo entender que la guerra y las armas no consiguen la paz sino la destrucción y la muerte. Hoy en día en nuestra sociedad, en medio de un ambiente de contaminación física y mental, intoxicación a través de información manipulada o tergiversada por intereses políticos, religiosos o socio-económicos, parece que se quiere mantener el miedo y las guerras.

Cada día nos preguntamos si existe una técnica para recuperar la armonía, para resolver conflictos, que no sea la de la guerra, la de vencer al enemigo o aplastar o hacer daño al que te lleva la contraria. Si existe, pasa por la no-violencia, por una práctica que nos conduzca a la armonía. Shu Kitaura nos cuenta que la práctica ideal del Aikido se basa en el ejercicio de resolver conflictos dinámicos mediante la realización de flujos dinámicos sin provocar agresiones. Esto proporciona un argumento sólido de por qué el Aikido puede considerarse un arte marcial en el que la violencia y la competición no tienen sentido. También, en el final de su libro, nos alerta sobre que es más fácil destruir que

construir dinámicas. Aikido consiste en aprender procesos constructivos (1).

En el pasado siglo fueron derribadas dictaduras e instauradas las democracias por la vía de las leyes, de los derechos civiles y del sufragio universal, sin el recurso de la fuerza. Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Jiddu Krishnamurti, Lanza del Vasto, su santidad el Dalai Lama o Morihei Ueshiba, creador del Aikido, nos han legado sus obras y consejos.

La aplicación de no-violencia precisa de valor, fuerza de carácter, espíritu de sacrificio, entrenamiento personal, compromiso, eliminar cada día la ira, la venganza, el afán competitivo y el miedo.

### Principios fundamentales de la No-Violencia según Mahatma Gandhi (2).

- La no-violencia es una actitud positiva de oposición al mal y a la injusticia, utilizando la fuerza de la Verdad, la Justicia y el Amor.
- Todos tenemos una parte de verdad y de razón. Convertir nuestra verdad en absoluta significa ignorar la verdad de los otros y nos llevará a un conflicto sin solución. Debemos estar receptivos a la verdad de los demás y reconocerla.

- A menudo las ideas y razonamientos constituyen tapaderas de deseos e intereses. Debemos ser rigurosos y críticos con nosotros mismos para descubrir qué parte de lo que defendemos es objetivamente defendible, y renunciar a lo que no lo es.
- El mal y la destrucción del otro nunca se pueden aceptar ni como fin ni como medio, son incompatibles con el respeto a la persona.
- Los fines no justifican los medios; de un mal medio nunca puede obtenerse un bien estable.
- La violencia genera violencia; además de inaceptable constituye una manera absurda y siempre provisional de resolver los conflictos. Con la violencia gana el más fuerte, no el más justo.
- La única solución a un conflicto es la reconciliación y el acuerdo del que se deriven consecuencias positivas para todos.
- *Sathyagraha* (la firmeza en la verdad) es la consecuencia directa de la no-violencia y de la verdad.
- No cooperar con el mal es un deber, lo mismo que cooperar con el bien.
- La no-violencia no es una actitud de cobardía, negligente e irresponsable. Exige una intuición o inteligencia agudizada que permite captar el núcleo del problema, la causa última y el final de las situaciones conflictivas, adelantándonos a dar de antemano una resolución reconciliadora.

**Morihei Ueshiba** habla a menudo en sus escritos acerca de la no-violencia (3). “Este valeroso sendero (de Aiki) no es para destruir a los seres humanos con armas o fuerza bruta, o para arrasar el mundo con bombas; los ejércitos contemporáneos comportan una serie de individuos que se sirven ciegamente de la violencia. Ellos han olvidado que su misión es acudir en ayuda de aquellos que sufren”. Acerca de la No-violencia Activa, **Lanza del Vasto** (4) dijo: “La no violencia es simple. Si es tan difícil aplicarla y hasta captarla, es porque se practica poco. Sólo se puede hablar de la no-violencia si hay conflicto. No se puede llamar no violento al que busca refugio mientras el mundo se incendia. El que vive tranquilo quizás sea no violento, pero no lo sabemos. Se sabrá el día en que estalle el conflicto y lo veamos resolverlo sin recurrir a la represión ni a la astucia. Porque la no-violencia consiste en decir ¡no! a la violencia y sobre todo a sus formas más virulentas: la injusticia, el abuso y la mentira. ¿Cuáles son las actitudes posibles frente a un conflicto? La No-Violencia es la quinta actitud. Excluye la neutralidad, excluye el combate, excluye la huida, excluye la capitulación. Y aun cuando el adversario sea tan tenaz y empeinado como para impedirte arribar a la meta, la lucha te obligará a victorias sobre ti mismo, a experiencias y descubrimientos interiores, cuyo fruto te pertenece. Y se lleva ese combate hasta su fin, que no es la victoria ni el botín sino la reconciliación”.

Tenzin Gyatso (5), **el actual Dalai Lama**, habla del valor inigualable de la no-violencia, de la fuerza de la empatía y de la compasión. “Para crear una paz interior, lo más importante es la práctica de la compasión y el amor, la comprensión y el respeto por los seres humanos. Los más poderosos obstáculos para ello son la ira y el odio, el temor y el recelo. De modo que, mientras la gente habla de desarme en el mundo entero, cierto tipo de desarme interno es prioritario”. La ira nace del temor, y éste de un sentimiento de debilidad o inferioridad. Si posees coraje o determinación, tendrás cada día menos temor y en consecuencia te sentirás menos frustrado y enojado.

### **En la tradición del Aikido, los pliegues de la hakama se han utilizado como recordatorio de virtudes o aptitudes vitales que ayudan a controlar la violencia**

La hakama es una falda-pantalón cuya función principal era proteger las piernas, por lo que originalmente se confeccionaba con telas gruesas. Es una herramienta de trabajo de personas que se dedican a manejar armas punzantes y cortantes. Consta de:

- *Koshiita*. Es el refuerzo posterior para la espalda, panel de madera delgada o plástico, firme pero flexible. Recuerda la postura vertical de equilibrio firme y flexible a la vez.
- *Hakama-dome* o *Hera*. Una pequeña pieza en forma de espátula o cuchara, hecha ya sea de hueso, madera o plástico, que cuelga con una costura debajo de la *koshiita* para colocarse por debajo del *obi*. La hakama no nos lleva, nosotros llevamos a la hakama.
- *Himo*. Son las cintas o cinturones.
- *Mae-himo*. Las cintas largas frontales (*mae*).
- *Ushiro-himo*. Cintas cortas posteriores (*ushiro*). Nos recuerdan nuestra situación en el universo y refuerzan nuestro centro del equilibrio atadas sobre el hara.
- *Hida*. Los siete pliegues o dobleces. Para comodidad y bienestar, para llevarla y moverse al igual que las virtudes que significan.

Ponerse la hakama no es solo ponerse un instrumento o vestimenta de entrenamiento, sino todo un símbolo. Es poner sobre el tatami el significado de sus pliegues, el recuerdo, la intención que representa cada uno de ellos. Aplicada a nuestro entrenamiento diario nos puede ayudar en la resolución de conflictos.

A cada uno de sus siete pliegues se le asignó un significado para progresar cada día en la vida del guerrero samurái, y cada uno y en conjunto son efectivos ante un conflicto. Según Saotome (6), para O Sensei estas virtudes eran:

- *Jin*, benevolencia (caridad)
- *Gi*, justicia

- *Rei*, cortesía y etiqueta (templanza)
- *Chi*, sabiduría, inteligencia (fe, prudencia)
- *Sin*, (sinceridad), *meiyo* (honor, dignidad y prestigio)
- *Chu*, (lealtad)
- *Koh*, (piedad) (*Yuki* (coraje, valor)

Según la interpretación tradicional del Budo, los conceptos de *Chi* y *Koh* se veían reemplazados por *Yuki* (coraje, valor) y *meiyo* (honor, dignidad y prestigio).

Inazo Nitobe (7), en su libro *Bushido, el código del Samurai*, describe rectitud o justicia, valor o espíritu de audacia y resistencia, benevolencia o sentimiento de aflicción, cortesía, veracidad o sinceridad, honor y lealtad. Es el código ético tradicional que seguían los samuráis. Una forma de vida estricta en la que se comprometían con valores como el honor, la lealtad o la justicia hasta el punto de tener que dar la vida por ello. Al Bushido se le conoce como el código samurái; una guía, una forma de vida, el "Camino" que se ha de seguir para no perder la humanidad. "El samurái debe obrar sin dudar, sin confesar el más mínimo cansancio ni el más mínimo desánimo hasta concluir su tarea" (Yamamoto Tsunetomo).

## LAS SIETE VIRTUDES, SIETE PLIEGUES

### 1. JIN - Benevolencia

Como principio de un arte marcial, se pone por delante esta virtud, sobre todo en el estudio del Aikido. Cuando se sufre una injusticia, insulto o agresión, el cuerpo salta como un resorte dispuesto para la lucha. Sin embargo, una vez pasada la discusión o pelea surge la pregunta: ¿son más eficaces y constructivas la lucha, la violencia y la imposición, o la resolución y la ayuda mutua? Cada vez es más evidente que las dos opciones son importantes. Tanto la lucha como la ayuda mutua son reacciones naturales y explican nuestra evolución, adaptación al mundo y forma de progresar día a día.

Al hablar de evolución y supervivencia se suelen sacar a colación dos leyes: la del más fuerte, derivada de las ideas de Darwin, y la de ayuda mutua, según la cual sobreviven las especies que practican con asiduidad esta forma de ayuda. Algunos dicen que la guerra y la rivalidad favorecen el progreso; para otros son la paz y la ayuda. Lo cierto es que la lucha y la competición son tan normales y quizá tan necesarias como la ayuda mutua. La ayuda mutua implica estar dispuesto a ayudar y a ser ayudado. Esta disposición se entrena y aprende como la lucha en los niños, la mayoría de las veces con los juegos. Por eso es importante jugar. En los grupos de ayuda mutua se crean jerarquías naturales en las que el jefe está al servicio de los demás, como en las bandadas de pájaros o manadas de elefantes: todos saben cuál es su papel. La ayuda al grupo es a la vez la ayuda al individuo, y el

grupo debe, a la vez, proteger a todos y cada uno de sus individuos. Gracias a las aportaciones de John Forbes Nash, premio Nobel de matemáticas por su teoría del "equilibrio de Nash" (tema de la biografía de Sylvia Nasar *Una mente brillante*), al concepto de ayuda mutua y lucha se ha unido últimamente la teoría de juegos. Esta estudia la elección de la conducta óptima cuando los costes y los beneficios no están fijados de antemano, sino que dependen de las elecciones de otros individuos. Se afirma que la cooperación, entendida como un pacto interesado entre todas las partes, es lo que mejores resultados da, pues las actitudes altruistas desinteresadas (pensar en los demás a costa de uno mismo) y las egocéntricas explotadoras (pensar en uno mismo a costa de los demás) se consideran insostenibles a largo plazo.

En la naturaleza con frecuencia se da la simbiosis, un tipo de interacción biológica entre organismos de distinta especie. Dentro de la simbiosis, el mutualismo es una interacción biológica en la que ambos organismos obtienen algún beneficio.

Según la bióloga Lynn Margulis, la simbiosis es el principal resultado forzado por la evolución. Para ella las ideas de Darwin sobre evolución basadas en la competencia también están incompletas, y reivindica que la evolución está fuertemente basada en la cooperación, interacción y dependencia mutua entre organismos. La vida en el planeta no solo se desarrolló por combatir sino por trabajar unidos (8).

El samurái es un guerrero hábil, fuerte y rápido, al contrario que los demás hombres de a pie. Por dicha razón, este siempre tiene que usar su fuerza para proteger a los más débiles. Si no surge la situación, hay que buscarla para poder ayudar a los demás en la medida de lo posible. La compasión era un aspecto clave del samurái y le llevaba a ayudar a cualquier persona en cualquier momento. De hecho, la palabra samurái significa "el que sirve". Así pues, siempre estaban al servicio de los que más lo necesitaban.

La compasión no es lástima, ni miedo ni condescendencia por el que sufre, es reconocer la necesidad y el dolor de otra persona así como asumir la determinación de hacer todo lo posible para aliviar su sufrimiento, es la medicina práctica, es la medicina en acción (9). El concepto de compasión (10) va unido al de autocompasión. El término tibetano *tsewa*, que significa afecto o compasión, no solo se refiere a los demás, sino también a uno mismo (11). En Occidente, el término autocompasión se asocia con sentir lástima de uno mismo, en vez de asumir con nosotros la compasión que sentiríamos hacia otras personas, vernos con ojos amables y cuidar de nosotros mismos. En situaciones dolorosas, algunas personas se ejercen un autocastigo en vez de la comprensión que conlleva la autocompasión. La autocompasión, lejos de buscar la lástima, requiere un enfoque equilibrado de las experiencias

negativas, es una forma de aceptación, pero en vez de aceptar un sentimiento o un pensamiento, la autocompasión es la aceptación de la persona a la cual le está sucediendo una situación de dolor.

El concepto de autocompasión fue definido por Kristin Neff, psicóloga de la Universidad de Texas, en Austin. Tiene tres componentes interrelacionados y cada componente tiene dos partes: la presencia de una construcción y su negación. Estos tres conceptos son: (a) ser amable y comprensivo con uno mismo en lugar de ser autocrítico; (b) reconocimiento de la humanidad común en nuestra experiencia dolorosa, frente al autoaislamiento y el ensimismamiento; (c) toma consciente y equilibrada de los pensamientos y sentimientos dolorosos, en lugar de evitarlos o sobreidentificarnos con ellos. Los individuos que son más autocompasivos tienden a tener una mayor satisfacción con la vida, más inteligencia emocional, vida social y menor ansiedad, depresión, vergüenza y miedo al fracaso. También se ha comprobado su influencia sobre el dolor. Cada vez hay más estudios que sugieren que la autocompasión se puede conceptualizar como una estrategia que promueve el bienestar y el funcionamiento psicológico positivo y saludable (12).

## 2. GI - Justicia (o rectitud)

Justicia y también cómo tomar las decisiones correctas. Cree en la Justicia, sé honrado con todo el mundo. En esto no hay tonalidades de gris, solo lo correcto y lo incorrecto. Haz lo posible para que la Justicia sea algo real y lucha para que esta se cumpla. El concepto de rectitud se aplica en el sentido de ser capaz de decidir conforme a la razón y sin titubeos; morir cuando es correcto y atacar cuando hay que atacar.

Posición erguida, en la vertical, en equilibrio en su justa medida, donde hay que estar, mantener la postura en su sitio con la cabeza por encima del pecho y la barriga en postura correcta, firme y a la vez relajada, la ley natural de la justicia, de querer para los demás lo mismo que para uno mismo. La justicia es ética, equidad y honradez. Es la voluntad constante de dar a cada uno lo que es suyo. Es aquel sentimiento de rectitud que gobierna la conducta y hace acatar debidamente todos los derechos de los demás. Todas las virtudes están comprendidas en la justicia.

## 3. REI - Respeto, cortesía

La crueldad y la irrespetuosidad son los mayores enemigos de cualquier buen samurái que se precie. Incluso en la batalla, el guerrero tiene que ser respetuoso y bondadoso con sus contrincantes. De lo contrario solo está mostrando su lado más fiero y asesino, y eso le convierte en un mero animal, en una bestia que únicamente se rige por sus instintos. Distancia, mantener el área de seguridad, defender tu intimidad y respetar la de los demás. En la

otra cara de la moneda está la tolerancia, la confianza y la amabilidad.

Hay acciones diarias, como respetar una cola para ser atendidos en una urgencia, ocupar un asiento o salir ordenados de un atasco, que generan intranquilidad, y más cuando la gente empuja o alguien amenaza con el "quítate tú para ponerme yo". Estas situaciones de amenaza destapan la forma de ser de cada uno y su capacidad de respuesta ante situaciones complicadas. Necesitamos la cortesía para mantener un equilibrio físico y psicológico, además de como norma esencial en nuestras relaciones con los demás, para encontrar nuestro sitio en la familia, en la sociedad y en el mundo. La cortesía se adquiere antes de los veinte años; después queda guardada en el fondo de los conceptos y de las formas incuestionables. Pero se debe practicar cada día. La falta de cortesía genera malos entendidos, rencores, desprecios, groserías, mala aceptación de la imagen personal y problemas de salud individual y social. Se trata de saber estar cada uno en su lugar, dentro de sí mismo, en su familia y en su grupo, y a la vez reconocer y saber respetar la posición de los demás y las normas formales de cada sociedad. Implica el respeto desde todos los ángulos: respeto del anciano al joven y del joven al anciano, del hombre a la mujer y de la mujer al hombre. Las reglas básicas de cortesía son sencillas: dar importancia a los demás y prestarles atención. Otras veces requieren cortar, poner a uno en su sitio cuando está invadiendo el terreno ajeno. Hay personas cuya presencia deseamos y a las que dejaremos acercarse, y otras de las que preferimos su ausencia o que guarden la distancia. Solamente se llega al corazón de los demás si se les convence, en la forma de tratarlos, de que se reconoce de algún modo su clase o categoría. Y todo el mundo la tiene. La atención y la escucha marcan los límites que se ha de poner a las propias palabras. A veces no hay que perder la bella ocasión de callar que la vida nos regala a diario. Cortesía es conducirse de modo que los demás queden satisfechos de nosotros y de sí mismos. La cortesía no es privilegio de ricos o poderosos. Cuando los medios de comunicación aumentan su audiencia con descortesías y groserías, pasa a ser privilegio de unos pocos. La cortesía es una disciplina física y psíquica, y corresponde a cada uno trabajarla a diario. Nace del respeto y la admiración por el otro, del saber estar cada uno en su sitio ocupando el propio espacio sin invadir el ajeno.

### *Recomendaciones para el ejercicio de la cortesía*

Tratar bien a las personas es un problema diario que se ha de resolver bien todos los días.

La práctica de la cortesía fortalece física y psicológicamente.

Dice un refrán japonés que el objeto de toda etiqueta es el de cultivar la mente y el cuerpo de modo que, incluso

cuando estemos sentados, ni el más grosero de los rufianes se atreve a atacarnos y, si lo hace, todas las fuerzas de la naturaleza se vuelvan contra él (13).

#### 4. CHI (Sabiduría)

Sabiduría como la expresaba Sócrates ante el oráculo de Delfos: solo sé que no sé nada. Te permite entender lo poco que sabes, de lo que eres consciente y que forma parte de un universo inteligente del cual sólo puedes llegar a conocer y comprender una pequeña parte. Entrenar esa sabiduría es el estado de Mushin, la sabiduría perenne, la mente adaptable. Está también la fe (creer en lo que no se ve). Sobre lo que no llegamos a ver con nuestros sentidos establecemos hipótesis o creencias para interpretar lo que consideramos la realidad, pero detrás de esa realidad hay otra realidad en la que debemos estar en constante búsqueda. Así, la sabiduría, la sophia de los griegos puede resultar inalcanzable, lo que nos convierte en simples filósofos (amantes de la sabiduría).

#### 5. SHIN (Sinceridad), MEIYO (Honor, dignidad y prestigio) MAKOTO Honestidad

La palabra de un samurái tiene más valor que cualquiera de las piedras más preciosas del mundo. Cuando este dice que va a hacer algo, es que ya está hecho. No dice: "de acuerdo, te prometo que lo haré". ¿La razón? Decir y hacer son dos palabras sinónimas para un samurái.

##### Meiyo - Honor

Sin duda, una de las virtudes más relevantes que existen dentro del código del Bushido. La conciencia de la dignidad y la valía personal. Cualquier infracción contra la integridad de un buen hombre se sentía como una vergüenza y el sentido de la vergüenza era uno de los que primero se fomentaba entre los niños. De esta forma, los jóvenes, al ser atacados, obtenían un fuerte sentido del honor.

Las acciones y no las palabras son las que definen a los buenos samuráis. Si por la razón que fuese, y por mínima que sea, han realizado un acto de deshonor, solo pueden restaurarlo mediante el ritual de suicidio: seppuku.

En Aragón se dice que la palabra dada vale más que el papel firmado. En la ley natural, el contrato verbal es igual de válido que los contratos por escrito. En España Real Decreto de 22 de agosto de 1885, de observancia desde el 1 de enero de 1886, por el que se publica el Código de Comercio se dice que "a falta de reglas se regirá por las del Derecho común." que, de alguna manera, obligan a "cumplir la palabra dada".

Se trata de ser de fiar para los demás, pero también de ser fiel a uno mismo, al propio entorno familiar pasado y futuro, y entender que la sinceridad es una base de la convivencia y de la salud. Lo peor del mentiroso es que se

Cree su propia mentira y acaba engañándose a sí mismo; no solo está él enfermo por ver mal la realidad, sino que genera enfermedad a su alrededor.

La sinceridad no consiste en insultar ni en contar chismes del prójimo, sino en ser sincero con uno mismo, vivir la propia realidad, ser transparente y cumplir la palabra dada. Se puede ser sincero guardando secretos y respetando la intimidad, y reconociendo nuestros límites y los de los demás (14).

En todas las tradiciones se mantiene esta norma de honestidad como pieza básica de la moral o la ética que ayuda a la convivencia. En la tradición china la honestidad con uno mismo va unida a la honestidad con los antepasados, la familia y sus normas; la empatía lleva a hacer o decir aquello que mantiene el honor familiar. El yoga, en sus principios del *yama*, enseña a buscar la verdad, no mentir y ser fiel a nuestra conciencia. Es una espiritualidad de pensamiento, acción y palabra.

Entre los samuráis la honestidad está en su código de respeto: el simple hecho de hablar inicia el acto de hacer. Hablar y hacer son la misma acción. Si dicen que harán algo, es como si ya estuviera hecho: nada los detendrá.

La honestidad u honradez es el valor de decir la verdad y ser razonable, justo y honrado. Consiste en actuar de acuerdo con lo que se piensa y siente. Ser franco, actuar respetando las normas acordadas entre todos, es uno de los valores más importantes de una personalidad saludable en su relación con el entorno y con los demás. Ser sincero comporta respetar la realidad y la verdad de los demás, y abrirse a la creatividad, saber que nuestra verdad es limitada y que vivimos en un universo cuyos límites no conocemos (15), que concentrarse en engañar y esconder, recordando a quién se le ha dicho qué y quién no debe saber qué, es malgastar tiempo, dinero, salud. De hecho, cuando cada uno expresa su verdad, se reduce el número de errores, pues cada uno dispone de información más fidedigna sobre lo que está sucediendo.

#### 6. CHUUGI - Lealtad

Un samurái es plenamente fiel con cualquiera de los que le sigan. Da igual que sea su amo o un sirviente a su cargo. Si les ha prometido que les cuidará y honrará, tiene que cumplir con su palabra con todas sus consecuencias. De lo contrario se convertirá en un mentiroso, deshonesto y no confiable. A veces me he preguntado de dónde surge el sentimiento de lealtad (16) y si para ser realmente libre no hay que ser leal a nadie. La respuesta no se hace esperar: para ser realmente libre tengo que ser leal a mí mismo y, para ser leal a mí mismo, lo tengo que ser en señal de agradecimiento a todo lo que me ha permitido vivir y sobrevivir. Esta actitud es saludable no solo para mí, sino también para quienes me rodean. Parece que la lealtad sea una virtud humana, pero lo cierto es que es

una cualidad de supervivencia en el mundo animal y está relacionada con la fidelidad y la gratitud, grandes normas y base de la ayuda mutua. Ayuda a cumplir acuerdos, tácitos o explícitos. Hay animales como los perros o los caballos que la llevan en su genética y en su comportamiento para la supervivencia en grupo. El contacto con ellos nos hace aprender de niños a veces ese sentimiento de lealtad. Se dice que hay dos clases de lealtad: la de quienes son leales de corazón y la de quienes lo son cuando no les conviene ser desleales. La segunda puede parecer egoísta, pero es importante contar con ella. Se es leal a la familia, a los amigos, al grupo al que se pertenece, a los que nos enseñaron a vivir y sobrevivir en este medio. Muchas veces la lealtad nace de una obligación de devolver un gran favor y, en especial, de un sacrificio largo y personal que alguien hace por uno.

La lealtad suele ir de abajo a arriba, del pequeño al poderoso. Bert Hellinger explica que los débiles suelen esmerarse y ser leales. Es el caso de los trabajadores sencillos en una empresa, de los soldados rasos en un ejército o del pueblo fiel a una iglesia. Son las personas humildes que dan la cara por sus superiores, las ovejas que siguen al pastor al matadero, las víctimas que pagan la cuenta. Por eso también es común hallar que hijos pacientes con los defectos de sus padres planearon o no se atrevieron, o que cargan con culpas que no son suyas. Un hijo no podrá devolver el don de la vida a los padres, pero él es la vía para que esta siga adelante

## 7. YUUKI - Coraje

Lo más deshonroso para un samurái es meterse en "un caparazón de tortuga" y no actuar. Por ello es muy importante sacar el coraje cuando la situación lo requiera y mover a las masas para defender una causa justa, aunque eso suponga poner en riesgo su vida.

Los samuráis debían tener el valor digno de un héroe. Esto suponía una vida arriesgada, peligrosa, pero también suponía una forma de vida plena y completa. Para ellos, el coraje no era ciego, sino fuerte e inteligente. Reemplazan el miedo por el respeto y la precaución.

### El objetivo del coraje era defender aquello por lo que se peleaba mediante la justicia o la rectitud

Todos tenemos una fuerza interior que nos ayuda a afrontar situaciones difíciles. Para mantener la salud, para decidir qué hacer en momentos de crisis o enfermedad, hace falta valor, ser valiente, pero antes hay que aclarar qué es la valentía. Por supuesto, no es dejarse hacer lo que otros quieran o digan que hay que hacer. Tampoco se trata de someterse al bistori o a una técnica agresiva si no son necesarios. Ver lo que está bien y no hacerlo es falta de valor, decía Confucio. El valor es la fortaleza que

se necesita para hacer lo correcto, por encima del miedo u otros sentimientos. La postura, la dignidad, la confianza, la fortaleza, la coordinación aparecen en esos momentos para ayudarnos de forma natural a hacer las cosas de la mejor manera posible. Así actúa el organismo la mayoría de las veces y mucho más en situaciones de conflicto o enfermedad. Para mí el valor es la fuerza interior que permite mantener el coraje y la calma ante el peligro y el desorden. Colocarse desde el primer instante en el centro de control donde se toman las decisiones y manejarlas uno mismo.

Se precisa decisión para actuar. Puede haber miedo, prudencia, alerta, pero siempre hay un punto para decidirse, para hacer algo, aunque las circunstancias no parezcan favorables. Ahí reside el valor, la valentía que se convierte en acción. Situados en el presente, lo que parecía imposible se vuelve más sencillo. No abandonarse al descontrol, sino tener toda la intención y decisión de tomar uno mismo las riendas.

Hay situaciones que se nos atragantan. Se ven como imposibles de resolver o incluso se imaginan peligros, enemigos ocultos o gente que está en nuestra contra. La mente ata e impide actuar, críspala y tensa. Para recuperar el valor es preciso relajarse, quitar tensión y al mismo tiempo iniciar el movimiento, hacia delante o hacia atrás. Se trata de adaptarse a las circunstancias y resolver el conflicto. Tener valor no es estrellarse contra la puerta que se está abriendo. A veces es mejor retirarse para que esa puerta se abra bien y luego pasar tranquilamente.

**Hay quien cree que tener valor es lanzarse sin paracaídas** o conducir por la izquierda sin estar en Inglaterra, **pero estos son solo síntomas de estar descerebrado**, mientras que quien tiene valor posee una muy buena base cerebral, no solo en la base del cerebro rectilíneo de acción rápida, sino en su conjunto. No hay duda de que en el valor está también la respuesta más inteligente para la supervivencia. **El valor no nace de la insensatez, el desconocimiento o una reacción violenta**, sino de un acto inteligente, básico y natural para sobrevivir. Lo tiene también el toro manso que a veces elige no embestir por ser la opción más segura o quien emprende **una lucha no violenta** para resolver un conflicto. Para esto también se **precisa valor y coraje**. Estas actitudes, además, se pueden entrenar. Al igual que el músculo o la respiración, hay **actitudes que se adoptan mejor si se ejercitan a diario** y se toman como medida y solución ante las diferentes respuestas que exige la vida.

### Historia de las virtudes en distintas tradiciones, culturas y religiones

Las respuestas sobre el buen vivir y el buen comportamiento que se han venido observando en tradiciones filosóficas como el cristianismo, islamismo, judaísmo, la filosofía ate-

niense, hinduismo, budismo, taoísmo y confucianismo, las encontramos en textos como la Biblia, el Corán, *Analectas* (Confucio), *Tao Te Ching* (Lao Tzu), *Brihadaranyaka Upanishad* y *Bhagavad Gita* (hinduismo), *La República* (Platón), *la Ética a Nicómaco* (Aristóteles) y *Suma teológica* (Tomás de Aquino). Hasta en el manual de los Boy Scouts. Han sido revisados por psicólogos como Edward Thorndike, Erik Erikson, Abraham Maslow. Estas virtudes las encontramos en la mayoría de estas tradiciones (17).

Entre las tradiciones filosóficas tenemos **la escuela de los estoicos** en Grecia fundada por Zenón de Citio en el 301 a.C, representados en Roma por Marco Aurelio y Seneca. Se entendía como una filosofía práctica y útil. En la actualidad hay un movimiento práctico en la universidad de Exeter desde 2012 para su aplicación a la psicoterapia. La sabiduría práctica (Phronêsis): capacidad de discernir entre lo que es bueno y malo.

La justicia (Dikayosinê): dar a cada uno lo que merece.

La Templanza (Sôphosinê): moderación en los deseos y placeres (18).

Fortaleza (Andreia): coraje y actitud de impasibilidad, autocontrol y calma ante situaciones terribles, duras y peligrosas. Aguantar y renunciar.

En el **Budismo** tenemos los Paramitas:

Dana. Generosidad, dar a los demás para beneficiarles, sin esperar nada a cambio.

Shila. Equilibrio entre la palabra y la acción. Conducta ética. Estado mental coherente disciplinado en hacer lo que está bien.

Ksanti. Paciencia, esperanza para salir de situaciones desagradables.

Viryâ. Entusiasmo o esfuerzo alegre, disciplina diaria.

Dhyana. Meditación o enfoque para hacer la acción correcta.

Prajña. Sabiduría. Correcta realización de la verdadera naturaleza de los fenómenos. Entender la naturaleza y respetarla. Su opuesto es la comprensión errónea o la ignorancia.

**El catecismo de la tradición cristiana católica** recoge la virtudes cardinales de los estoicos y añade la virtudes teologales de la fe, esperanza y caridad (19).

En la parte psicológica, el Aikido se apoya en el código del samurái, Bushido (20), un conjunto de normas no escritas que buscan la justicia, el valor, la bondad, la cortesía, la verdad, el honor, la lealtad, y en la propuesta de una ética que integra la base de una buena salud, aúna las ciencias contemplativas y la psicología positiva. Ahonda en la posibilidad de entrenar habilidades que funcionan como causas del bienestar humano: la detección y mantenimiento de emociones positivas, la recuperación funcional ante emociones difíciles, la gestión de la atención y el aumento del altruismo y la compasión. La felicidad humana es susceptible de aumentar mediante el entrenamiento mental/conductual adecuado sustentado en acciones virtuosas,

así recuperamos las virtudes expresadas en muchas tradiciones religiosas (21).

Tanto en una interpretación como en la otra la idea es entrelazar una serie de virtudes que potencian la eficacia en la resolución de conflictos personales y sociales, pero es importante conocerlas, llevarlas a la práctica y entrenarlas. En los pliegues de atrás están la sabiduría y la sinceridad. Entendiendo la sabiduría como la expresaba Sócrates ante el oráculo de Delfos, solo sé que no se nada. Tengo la máxima disposición para aprender incluso del peor de mis enemigos y la sinceridad, en cuanto expresar mi visión de la realidad sin engaños, sin mentiras.

Delante estarán la bondad, la lealtad, la justicia, la cortesía y la dignidad, unidas al saber estar, la postura, la visión periférica. Cualidades físicas y psíquicas están relacionadas. La lealtad como sentimiento de respeto y fidelidad a los propios principios morales, a los compromisos establecidos a nivel familiar o social, vinculada a la gratitud y amistad (22).

Portar la hakama con la intención de practicar estas virtudes, es un toque para saber aprovechar hasta el diseño de la ropa para mejorar la vida y la supervivencia individual social. Que las cualidades adquiridas en el Dojo ayuden a ganar la paz y la salud en la vida real.

### Entre los valores del médico y profesiones relacionadas con los sanitarios (23)

Ausias Cebolla y David Alverar, en su libro sobre psicología positiva contemplativa, proponen los fundamentos para un entrenamiento de bienestar basado en prácticas contemplativas, siguiendo el modelo que propone Ken Sheldon defendiendo la eudaimonia (vida virtuosa) como una actividad virtuosa o una condición psicológica que produce bienestar (24). Además presentan estas acciones virtuosas como cualidades humanas que ayudan a mejorar la excelencia y la conducta social, son dignas de elogio y sobre todo se puede detectar si las tienes o no y también se pueden aprender y entrenar.

Las agresiones de los pacientes o familiares al médico o el sanitario están a la orden del día (25). Pensé que el médico debería tener las condiciones de un samurái, de un guerrero, para defenderse. En realidad, no solo las tiene sino que se le suponen ya que deberían ir incluidas en el acto médico (26).

El viejo código moral del samurái (los guerreros medievales japoneses), el Bushido, habla de honradez y justicia, valor, coraje. Hacer siempre lo que es justo, cueste lo que cueste, sin miedo al miedo, tener compasión (en ella se incluye la bondad). Ser magnánimo y tolerante, tener cortesía (respeto en el trato con los demás), honor (el aprecio y la defensa de la dignidad propia), sinceridad absoluta, deber y lealtad. Estos valores se entrenaban en el día a día no solo en el Dojo y el campo de batalla, sino también en

el hogar y en las relaciones cotidianas. Hoy en día pueden existir para entrenar en un gimnasio como un arte marcial, un ejemplo es el Aikido, pero también sería oportuno que formasen parte del currículo en las facultades de Ciencias de la Salud, en el hospital, en la consulta médica del día a día, pues me consta que son la mejor arma defensiva de cualquier sanitario.

Ante una persona enferma, estresada, paranoica, loca, furiosa, fuera de sí, que pide (o piden por ella) socorro, auxilio, ayuda, se presenta el policía, el médico, o la persona que esté más cerca, no como autoridades sino como seres humanos dispuestos a ayudar. Su fuerza, su poder y su autoridad se las da el hecho de estar ayudando; la bondad del acto, tanto o más que sus habilidades técnicas para resolver el conflicto, pero todo ello se entrena. Saber estar a nivel postural, mejorar la autoestima, respirar tranquilo, guardar las distancias, apartarse de lo que agrede, controlar la situación sin dañar al otro, respetar al paciente y procurar que nadie salga herido o muerto, ganar la paz y la salud, son misiones del soldado (con la finalidad de evitar la muerte, no con las armas destructivas que solo la producen) y del médico, que se entrenan todos los días, basadas en un código ético que deberíamos valorar y difundir más que los anuncios televisivos. En suma: apreciar y comprender el poder de la virtud (27).

El acto médico tiene dos condiciones básicas que son la corrección y la bondad (28). Si un médico no sabe utilizar en forma adecuada y técnica los procedimientos diagnósticos o terapéuticos, decimos que los usa "incorrectamente". Si no utiliza la bondad será un médico malo. En la antigua Roma se definía al médico como *vir bonus medendi peritus*. Es decir; hombre bueno perito en el arte de curar. La pericia se define como corrección técnica del ejercicio médico y convierte a quien lo realiza en "buen médico"; la "bondad moral" del profesional hace de él un "médico bueno". Son dos factores imprescindibles, que se reclaman mutuamente: la falta de uno de ellos resulta incompatible con el ejercicio adecuado de la profesión (29).

La bondad puede darse, incluso, cuando a pesar de nuestras mejores artes se escapa la vida del paciente (30). Y la ética nunca puede ser considerada por el médico como algo externo a su actividad profesional, sino como un elemento intrínseco y constitutivo suyo. Solo el médico bueno puede ser buen médico, pero la bondad no es una cualidad de bobalicones sino una aptitud poderosa que se ejercita con un diario entrenamiento físico y psíquico, junto con otras actividades del código ético, que la harán cada día más poderoso, eficaz e imprescindible; que lo convertirán en una persona de cuya profesión depende la salud y la vida de las gentes.

Cuando las agresiones suceden cada vez más a menudo en nuestro sistema sanitario, algo nos hace pensar si realmente nuestro sistema sanitario está para ayudar o el enfermo ve en este un sistema que le agrede.

## Qué sucede cuando el paciente le tiene miedo a su médico

¿Tiene miedo a sus prescripciones?: ¿miedo a contarle que no se toma la medicación?: ¿miedo a que le suprima la baja?: ¿miedo a que lo ingrese o a que no lo haga?: ¿miedo a que le quiten sus derechos como paciente a tomar sus propias decisiones, a dar su consentimiento para que médico o enfermero actúen?

La actuación del sanitario debe ser además de eficaz (31), leal (32), justa bondadosa, sabia, sincera (33). ¿Estamos preparados como sanitarios para atender con arte, ciencia, equilibrio, sencillez, serenidad y técnica a un paciente con agobio, inquietud, inseguridad, fragilidad, miedo, vulnerabilidad y a veces agresividad asociada? Aun con nuestra mejor actuación, no siempre vamos a generar empatía con el paciente, con el enfermo, y este, en su desesperación, puede llegar a ser agresivo. También deberíamos estar preparados para recibir y soportar a estos pacientes sin que nos lesionen y sin lesionarles a ellos.

Los pacientes más delicados serán los enfermos psíquicos, y deberíamos preguntarnos cómo solo el hecho de diagnosticarlos y tratarlos (34) a veces lleva implícita la retirada total de sus derechos como ciudadanos, a veces la inhabilitación (35) para autogestionar su propia salud.

Las investigaciones actuales nos aclaran que los trabajadores sanitarios de atención primaria (36), urgencias y hospitales (37) están en riesgo de sufrir violencia en el trabajo y deben tener una formación específica y apoyo en la gestión de situaciones de violencia sobre todo en la identificación temprana, estrategias de comunicación y técnicas de apaciguamiento (38). Pero el control de esta violencia no está solo en las actitudes que pueden adoptar los sanitarios, sino también en la toma de conciencia de nuestra sanidad actual. Hemos de pensar por qué se crea más agresividad en un espacio dedicado a curar.

## Puntos a mejorar

La atención en las urgencias, atención al enfermo mental (39), la comunicación de malas noticias o fallecimientos, la formación y el entrenamiento para resolver conflictos (40).

La propuesta es una educación para todos en la recuperación de los centros sanitarios como lugares de salud y de paz. La teoría de la virtud, aplicada localmente a la práctica médica y globalmente al cuidado de las personas y la salud de poblaciones enteras, es un punto de partida para una discusión más amplia sobre la forma en que los profesionales de la salud podrían servir como líderes en mantener unos valores en los que está implicada su propia salud y la de sus pacientes a nivel físico, psicológico y social (41).

Entender que las cosas sencillas de cada día, como el respeto y cuidado de nuestra ropa de trabajo, lleva implícita la

búsqueda de hacer lo mejor posible cada instante que nos toca vivir.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Kitaura F. Aikido. Método de movimientos fluidos. Ed. Science/Arts. 2021
2. Gandhi M. Autobiografía: Historia De Mis Experiencias Con La Verdad. Editorial Temis SA. 2007.
3. Morihei Ueshiba: El Arte de la Paz. Editorial Troquel. Buenos Aires.
4. Lanza del Vasto: La aventura de la No Violencia. Ediciones Sígueme, Salamanca.
5. Gyatso T, Dalai Lama: Compasión y no violencia. Ed. Kairós. Barcelona.
6. Mitsugi Saotome. Los principios del Aikido. Ed. Paidotribo. 2006.
7. Nitobe I. Bushido. El código del samurái. Ed. Alienta 2020.
8. Saz-Peiró P. Luchar o ayudarse. *Cuerpo Mente* 194, Junio 2008. p. 10.
9. Saz-Peiró P. La compasión. *Cuerpo Mente* 89. Septiembre 1999. p.8.
10. Schantz ML. Compassion: a concept analysis. *Nurs Forum*. 2007 Apr-Jun;42(2):48-55. doi: 10.1111/j.1744-6198.2007.00067.x. PMID: 17474937
11. Goleman D. Emociones destructivas. 4ª ed. Barcelona: Kairos; 2003.
12. Gálvez-Galve JJ. Revisión del concepto psicológico de la autocompasión. *Medicina naturista*, vol. 6, nº 1, 2012, pp. 5-7.
13. Saz-Peiró P. La cortesía como tesoro. *Cuerpo Mente* 213, Enero 2010. p. 10.
14. Saz-Peiró P. Elegir la sinceridad. *Cuerpo Mente* 262. Febrero 2014, p. 8
15. .Schutz W. The Truth Option. Berkeley, CA: Ten Speed Press (1984).
16. Saz-Peiró P. El arte de la lealtad. *Cuerpo Mente* 219. Julio 2010. p. 10.
17. Villanueva-Marcos JL. Evaluar las fortalezas de carácter del médico. En Millán Núñez-Cortés J, Carreras-Barnés J, eds. Evaluación objetiva. Instrumentos para la educación médica. Madrid: Unión Editorial; 2011. pp. 135-65.
18. Montero-Sánchez del Corral B. Fortaleza y Templanza [Fortitude and temperance]. *Cuad Bioet*. 2014 Jan-Apr;25(83):117-21. Spanish. PMID: 24836035.
19. Morales-Vives F, De Raad B, Vigil-Colet A. Psychologically based virtue factors in Spain and their relation with personality traits. *J Gen Psychol*. 2014;141(4):297-325. doi: 10.1080/00221309.2014.938719. PMID: 25302585.
20. Nitobe I. Bushido. El código del samurai. Ed alienta 2020.
21. Ecobella A, Alvear D. Psicología positiva contemplativa. Ed Kairos.
22. Ferrucci P. El poder de la bondad . Ed. Urano.
23. Marcos J, López-Gómez I et al. (2014). Valores del médico y su carácter: proyecto VADEMECA. Evaluación de los valores del futuro médico. *Educacion Medica*. 17. S33-S37.
24. Sheldon K.M. (2018). Understanding the good life: Eudaimonic living involves well-doing, not wellbeing, in: *The Social Psychology of Living Well* (Sydney
25. Saz-Peiró P. Agresiones a sanitarios. "El médico a palos". *Medicina Naturista* 12(1). p. 3
26. Jeffrey D. A duty of kindness. *J R Soc Med*. 2016 Jul; 109(7): 261-3.2. Pickering WG. Kindness, prescribed and natural, in medicine. *J Med Ethics*. 1997 Apr; 23): 116-8.3.
27. Saz-Peiró Pablo. Bondad y medicina. *Medicina Naturista* 11(1):3-4.
28. Jones S. Viewpoint highlights the importance of kindness. *Nurs N Z*. 2016 Feb; 22 (1): 3.
29. Rousseau P. Kindness and the end of life. *West J Med*. 2001 Apr; 174 (4): 292.
30. O'Brien A. The power of kindness. Acts of kindness by nurses live long in patients' memories. *Nurs N Z*. 2015 Dec; 21 (11): 19.6.
31. Gervás J, Casajuana J. La renovación de la atención primaria desde la consulta. Ed. Springer.
32. Gervás J. Contraseñas del buen medico. <http://www.ac-tasanitaria.com/contrasenas-del-buen-medico/>
33. Saz-Peiró P. Bondad y medicina. *Medicina naturista* vol.11, nº1, pp.1-2.
34. Gotzsch P. Psicofármacos que matan y denegación organizada. Editorial: Los libros del lince. 2016.
35. De Miguel Ortega L. Aspectos jurídicos en la atención Psiquiátrica. Derechos de los pacientes psiquiátricos. <http://nuevapsiquiatria.es/?p=5630>
36. Rincón-Del Toro T, Villanueva-Guerra A et al. Aggressions towards Primary Health Care Workers in Madrid, Spain, 2011-2012]. *Rev Esp public health*. 2016 Oct. 25; 90: e1-e12.
37. San Segundo M, Hailstones JJ et al. A comparative study of aggression towards Primary Care and Hospital Health professionals in a Madrid health area (2009-2014)]. *Semergen*. 2017 Mar; 43 (2): 85-90.
38. Cannavò M, Fusaro N, Colaiuda F, Rescigno G, Fioravanti M. Violence on health care workers. *Clin Ter*. 2017 Mar-Apr;168(2):e99-e112.
39. Flannery RB Jr, Wyshak G, Flannery GJ. Characteristics of International Staff Victims of Psychiatric Patient Assaults: Review of Published Findings, 2013-2017. *Psychiatr Q*. 2017 Sep 25. doi: 10.1007/s11126-017-9533-8. [Epub ahead of print].
40. Travetto C, Daciuk N, Fernández S, Ortiz P, Mastandueño R, Prats M, Flichtentrei D, Tajer C. Las agresiones a los profesionales en establecimientos de salud. *Rev Panam Salud Publica*. 2015 Oct;38(4):307-15.
41. Benatar S, Ross U. Virtues and values in medicine revisited: individual and global health. *Clinical medicine* (London, England) vol. 14,5 (2014): 495-9. doi:10.7861/clinmedicine.14-5-495.