# DOI NÃO DOI?

*Dói, Dói tu és o meu herói.*
(poema de uma música idiota)

A dor, a sua presença, ausência, supressão e compreensão é um dos estudos que naturalmente qualquer estudioso de Artes Marciais deve efectuar, pelas mais variadas razões. Entender como cada um gere a sua capacidade de suportar a dor é importante, e a compreensão dos processos fisiológicos, psicológicos, espirituais envolvidos. Intimamente ligado à dor associamos o sofrimento e ele hoje está longe de ser interessante na nossa sociedade. Qualquer dor de cabeça, ou contrariedade, leva-nos ao medicamento, a um qualquer mecanismo de rejeição e fuga. Somos meninos mimados onde tanto a "família", "amigos", grupo social em que inserimos e nos revemos ou o Estado alimentam a ideia que a dor deve ser evitada. A incapacidade suportar a dor torna-nos dependentes, cobardes, irresponsáveis …

O espírito de sacrifício, que é necessário para superar a dor física e psicológica, tantas vezes exigido nas Artes da Guerra, na sua formação e vivencia, está colocado na prateleira das curiosidades e dos filmes que vemos, desde que não tenhamos que o/a experimentar na realidade. Sacrifício vem do latim sacrificium, composto de sacer e ficium. Palavra afecta ao contexto das antigas celebrações ritualistas da cultura indo-europeia, significando exactamente o "acto de fazer/manifestar o sagrado"- ou seja, o "acto de passar da esfera do profano para a esfera do sagrado". Em sociedades onde o sagrado é considerado uma aberração, onde a ciência responde a tudo, o sacrifício desaparece (aparentemente) e a capacidade de lidar com a dor.

A verdade é que a ausência de dor é uma doença. Patologia (derivado do grego pathos, sofrimento, doença, e logia, ciência, estudo) é o estudo das doenças e nelas se inclui, no caso extremo, a Insensibilidade congénita à dor ou Analgesia congénita, É o distúrbio que impede a pessoa de sentir dor, colocando-a frequentemente em situações de perigo físico, e que em alguns casos está associado a falta de deficit intelectual. A verdade é que, social e pessoalmente é mau viver numa sociedade sem dor. Uma sociedade assim é uma sociedade doente e mesmo perversa, pois esconde ao Ser Humano a possibilidade de sentir, proteger-se, despertar e de se superar.

Na incapacidade de suportar a dor muitos optam por diversos tipos de analgésicos que vão de medicamentos a processos de fuga e alienação da realidade, e associada à questão da dor, está o medo. O medo de enfrentar a dor física, psicológica, espiritual, a incapacidade de suportar os desafios, etc. Este medo provoca o enfraquecimento do carácter da pessoa tornando-o numa criatura dependente.

Contrariamente ao medo, e à dor, encontramos aqueles se gratificam neles, através de outra doença, por masoquismo, uma perturbação psicológica, e que nada mais é que outra forma de fuga pois em lugar de superar os factores que geram a dor, acabam por agir num contexto que, perverte uma função básica, a sexualidade, e que em alguns casos pode promover a auto-destruição do individuo física, psicológica e moralmente.

É importante saber caracterizar como a dor funciona, a sua importância em cada contexto, e como pode ser trabalhada, seja ela física, psicológica, psicológica, emocional, de alma/espiritual. Entendendo como ela funciona poderemos usar métodos para a inibir, atenuar, superar ou provocar, de acordo com os nossos objectivos, mas nunca rejeitá-la como inimiga.

Aquele que tem necessidade de actividades em que seja confrontado regularmente com a dor, como no caso de algumas práticas de Artes Marciais, nomeadamente para o desenvolvimento do auto-controlo, sabe que, a dor em si mesmo pode e deve ser usada como uma chamada de atenção, e que pode ser ultrapassada/transcendida, bloqueando o incómodo físico mas mantendo-se presente. Entramos na área de alguns processos do Haragei.

Dor, medo, ansiedade, consciência global do presente momento e do espaço, muitas das vezes foram as razões para alguns caírem nos estupefacientes, álcool e abordagens místico-gelatinosas, algumas bem ridículas e infantis.

O homem tem em si algo, a respiração, que o acompanha ao longo de toda a sua vida e que pode produzir, provocar, induzir, seja lá o que quiserem chamar-lhe, o necessário para nos transcendermos, não para sermos deuses, como alguns julgam, mas para "reaver" estados que em tempos já foram nossos e que um dia, espero sinceramente, poderemos retomar, mas isso já é outro assunto.

*Neste mundo só temos certa a dor e nada mais; dizem que a dor é para os eleitos... e se só os maus são felizes, bendita seja a desgraça que nos torna bons!*

*Florbela Espanca*

Lisboa, 29 de Março de 2015