

O QUE É O MEDO?

O medo é o vento a soprar numa cabaça numa noite escura.

Aforismo popular

Pode parecer banal falar sobre um tema de que toda a gente experimentou em algum momento da sua vida, o que nos faz sentir sermos especialistas no mesmo, mas o medo pode-nos atingir mesmo que o não queiramos. Não interessa aqui estar a referir aquilo que especialistas de comportamento humano nos informam sobre este “medo” e onde até ao nível fisiológico nos descrevem todos os processos musculares, hormonais e químicos envolvidos, mas sim aquilo que efectivamente para nós se torna importante ... os valores humanos envolvidos e a forma como ele nos condiciona e o grande cenário e aquilo que nos permite dominar a besta.

Há os pequenos e o grande medo. Os pequenos medos de que são expressão patológica, as fobias, não são mais que reacções a um meio ambiente frequentemente hostil e que teimamos em não aceitar como tal e aos traumas que tratamos de forma errada. O medo que nos interessa aqui abordar é o grande Medo ... o medo da morte.

Qualquer praticante de Artes Marciais, no passado, tinha de lidar com esse inimigo terrível. Paradoxalmente o medo da morte levava a enfrentar a mesma colocando-a mais presente que nunca. Lembro aqui os castigos extremos, que incluíam a pena de morte, a que os soldados romanos eram sujeitos, quando por covardia, ou outra razão, fugiam do campo de batalha. Qualquer um que tenha passado pela tropa e tenha vivido situações extremas lembra o quanto ele é forte, o medo, e como ele age de forma tão diferente em cada um dos presentes. Desde a cobardia total até ao heroísmo (acção perante a morte), que não devemos confundir com ausência de medo tudo é possível., porque o medo é natural e a sua ausência uma patologia e típico dos psicopatas. Recordo um episódio caricato e frequentemente conto como anedota mas que é representativo de como o medo pode agir e causar situações que, ao extremo, provoca danos que podem ser irreparáveis. "O medo é mau conselheiro" diz o adágio popular.

Durante uma progressão nocturna, na recruta, fomos informados pelo Aspirante que comandava o meu pelotão, que podíamos ser emboscados a qualquer momento. Em plena serra, num caminho típico, que chamamos de picada, o pelotão agachado e silenciosamente progredia sobre uma enorme tensão, dado que não era incomum haver alguns incidentes, que por vezes ocasionavam ferimentos e mesmo, em certas situações, baixas fatais. Eu era o segundo da direita e o moço que ia na minha frente, que partilhava uma certa descontração comigo, olhou para trás e com uma expressão de escárnio diz-me ...

- Queres ver o ataque?

Gostava de salientar que o fininho (assim era alcunhado e ainda não havia a canção do Chico fininho) era mestre de produzir sons intestinais volumosos. Assim foi. O que se seguiu é digno de um filme de “terror”. Perante o disparo vindo, “não se sabe de onde”, perto de trinta homens lançam-se ao chão disparando como loucos e os “emboscadores” passam a ser vítimas que respondem do alto dos locais onde se tinham colocado lançando na noite balas tracejantes que por cima das nossas cabeças batiam nas árvores produzindo galhos partidos e pedaços de madeira que voavam em todas as direcções. Uns gritavam, outros choravam e eu e o fininho morríamos de riso. Uma hecatombe em resultado de um momento de aerofagia. A tensão provocada pelo cansaço, mas principalmente pelo medo de morrer, alimentado por histórias que circulavam, produziu aquele resultado patético. Mas será que os outros momentos serão menos patéticos, mais sérios, efectivamente mais perigosos ou resultados de fantasias produzidas pelo medo?

O medo individual e o pânico colectivo tornam o medo, já de si irracional, e que se transmite mesmo aqueles que não estão perante uma situação de perigo e não observam directamente o fenómeno que possa o possa produzir, em algo quase irresistível e semelhantemente a um ataque de riso... ele é contagioso.

Durante o filme Apokalypto há duas frases que caracterizam bem como o medo pode ser destrutivo e roer a nossa capacidade de ver a realidade.

“O medo é uma doença. Ele vai rastejar na alma de qualquer um que o envolva. Ele já manchou sua paz. Eu não te criei para ver você viver com medo. Arranque esse medo do seu coração, e não o leve para casa.”

“Uma grande civilização não se conquista por fora, sem que antes se destrua por dentro.”

O medo é algo que pode ser controlado tanto por mecanismos físicos como, e principalmente, por convicções de que a vida não é um término mas um processo temporário. Na transcendência religiosa viver deixa de ser um momento sem esperança de mais nada, nada esse que produz um medo de perder algo efémero e que nos impede de nos centramos no essencial. No livro e filme do Senhor dos Anéis, Tolkien não pode deixar de transparecer as suas convicções religiosas e cristãs ao criar a personagem de Frodo que com o risco da sua vida, mas com a convicção da transcendência da sua missão enfrenta o medo da morte, com sofrimento intenso mas sem hesitar. A vida sem transcendência torna-nos egoístas e incapazes de nos maravilhar com as dimensões infinitas da existência, torna-nos medrosos perante o momento da morte e ansiosos com a perspectiva de que perderemos algo com o fim da vida pois tudo acabaria ali. Não acreditar na transcendência é a explicação para um hedonismo aberrante e desumanizador que observamos naqueles que vivem no medo de acabar no momento da morte. Os mártires cristãos, budistas, e outros, enfrentavam o horror extremo da morte na arena ou em torturas inimagináveis porque entendiam que o medo da morte era irracional.

Durante o processo de medo, pânico ou sentimentos afins podemos também usar técnicas respiratórias, estudadas no Taiso e no Haragei, disciplinas que visam o conhecimento do nosso ser físico e psicológico e o seu fortalecimento, e que permitem minimizar os processos biológicos e químicos despoletados pelo medo.

Outro método é o que textos como o Hagakure nos apresentam, em que através da vivência mental de mortes e torturas acabamos por produzir mentalmente mecanismos de defesa contra os momentos reais, onde as situações de medo podem surgir. Esse processo deve ser conscientemente trabalhado no Dojo pois o que são os katas senão momentos decisivos que podiam levar à morte?

Há uma história que explica o aforismo do início do texto. Um homem um dia ia numa noite escura a caminhar ouvindo um som assustador atrás de si e quanto mais acelerava o passo mais esse som se tornava ameaçador até que parando e olhando para trás apercebeu-se que o som provinha do vento que ao tocar no gargalho aberto da cabaça que carregava num pau pendurado às costas fazia o som ... O medo, como emoção extrema pode deformar a realidade e levar-nos a agir de forma totalmente errada perante as situações.

Lisboa, 27 de Setembro de 2013

Fontes: Hagakure, Estudos de Haragei, estudos de Armindo Freitas-Magalhães investigador