



Mente e cérebro

Ao leitor já vou explicando: não estou escrevendo sobre sinônimos. A situação é um tanto mais complexa. Embora a mente derive da atividade cerebral, em algum momento essas categorias se descolam e, em muitos sentidos, agem autonomamente, senão de forma contrária uma da outra. Mas como? É simples constatar que embora saibamos o que não deve ser feito, muitos seguem fazendo, e em seu próprio e óbvio prejuízo. Assim todos os portadores de adições. Os alcoólatras – quase a unanimidade – sabem dos grandes malefícios dos excessos cometidos, mas não podem evitá-los. Assim os tabagistas, os dependentes de drogas, os obesos mórbidos, os obsessivos em geral. Todos sabem, compreendem e podem explicar os males decorrentes de seus comportamentos de risco, mas ainda que portadores dessa consciência, não lhes é possível evitar a autodestruição. Por que?

A medicina e em particular as neurociências esforçam-se em explicar o fenômeno e encontrar soluções, medicamentos e tratamentos, mas engatinhamos nesse caminho e parece que a melhor solução ainda é a filosófico-doutrinária, isto é, a formação de valores que impeçam o comportamento autodestrutivo.

Na outra ponta do fenômeno, está a circunstância que mais interessa ao praticante. Conhecer determinado movimento ou ação, inclusive sabê-la explicar em pormenor, com palavras mais ou menos sofisticadas, não significa necessariamente poder executá-la. O conhecimento, a construção intelectual, pertence ao mundo mental, enquanto que cabe ao cérebro ordenar e acionar o movimento. Podemos desejar o suicídio (seppuku), mas muito poucos chegarão a executá-lo, e assim também tarefas muito complexas que somente os cérebros treinados chegarão a fazê-las.



A prática do Budô – até onde poderemos explicá-la com palavras – reside justamente nessa difusa e complexa relação entre a mente e o cérebro. Não basta ao praticante a ideação, a concepção mental, a formulação filosófica e doutrinária. É necessária a ação respectiva, o gesto, o movimento e nele a infinitamente intrincada missão existencial.

Para o budoka o movimento não representa o acessório dispensável ou o gesto menor, mas a própria essência de seu conhecimento. O praticante conhece-se em movimento. Descobre-se – e à realidade – na imensa dificuldade de fazer-se, em si mesmo, o que existe em seu projeto mental. E verifica que o mundo externo não está disponível à compreensão daqueles que teimam em simplificá-lo. O que parece simples, no gesto ou no movimento perfeito e equilibrado de um mestre, é fruto de longa jornada de observação e treinamento, primeiramente do cérebro.

Como já vimos, no cérebro residem as escrituras das leis instintuais que nos governam e ainda não conhecemos. A formação do budoka é especialmente difícil, pois visa transformar o que faz milênios era “presa”, em “predador”. É como nos deslocar da base para o topo da cadeia alimentar, o que já fizemos no mundo externo, mas ainda sobrevive no cérebro de cada um de nós. É a luta contra a natureza. Ela sempre e, ao final, vencerá – todos morreremos, mercê do irrefreável destino biológico –, mas nos cabe o prazer de vencer algumas batalhas.

Por isso é tão difícil executar movimentos que parecem singelos em outros animais e insetos – todos predadores – nos quais nos espelhamos para lhes imitar o gestual. Não fomos evolutivamente desenvolvidos para esta finalidade. O Budô representa um desvio de finalidade essencial, e aqui a sua riqueza e transcendência. Aspiramos mais do que a natureza nos legou, de fazer muito com o pouco que temos; do fraco, um forte.



A mente deve contemplar o cérebro e entender a dicotomia em que se acha inserida. No espírito do esforço a primeira e valiosa lição do praticante. Todos sabem que sem imensa determinação, pouco se poderá alcançar. O cansaço e a dor tornar-se-ão companheiros frequentes, mas, como sabemos, o cérebro deplora a dor e o cansaço.

Depois, temos que compreender que o ímpeto e a determinação serão de pouca valia sem a reflexão profunda na busca do foco (kime), objetivo distante da preocupação cerebral nos seus extratos mais primitivos que somente se ocupa das satisfações imediatas.

No corpo, o budoka reflete sua condição mental, e, na agudeza do movimento que consegue executar, terá a representação material da agudeza mental que o habita. Para isso deverá converter o cérebro, da máquina evolutiva, em mecanismo a serviço da mente.

Longa será a jornada, cujo fim todos conhecemos. Milhares serão as repetições, milhões as frustrações, e bilhões as frações infinitesimais de tempo utilizadas no caminho. E tudo em nome de alguns momentos de iluminação, o satori que a tudo justifica, o nirvana que distingue o budoka dos demais, o insight construtivo que se agrega e incorpora ao conhecimento vivido.

Ao fim, a pureza que se alcança no cume da verdade única e absoluta, fruto do esforço titânico, do refinamento, do polimento que a mente imprimiu ao cérebro, ao corpo e ao caráter. Restará apenas descobrir quem manda na mente!

Fernando Antônio Malheiros Filho
Professor de Karatê-Dô