

ANDRASTA

SISTEMA DE DEFESA PESSOAL



A GESTÃO DO CONFLITO

VOLUME I

Ror

Miguel Alexandre Silva Correia

ANDRASTASYSTEM

Sistema de Defesa Pessoal

Andrastasystem home page

<http://www.andrastasystem.com>

Edição Normal

(Formato: 15 x 20 cm)

1.ª Edição, Rev. 0, Setembro de 2011

Depósito legal n.º xxxxxxxxxxxx

ISBN xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Portugal

Reservado todos os direitos.

Proibida a reprodução, total ou parcial, sem a devida autorização do autor.

Volume I, Branco, Gestão do Conflito

(Conceitos e reflexões sobre defesa pessoal)

Volume II, Cinzento, Gestão da Agressão

(Conceitos, táticas e técnicas de nível 0, 1, 2, 3,4)

Volume III, Negro, Gestão da violência

(Conceitos, táticas e técnicas de nível 5 e 6 para o domínio policial/militar)

Aviso ao Leitor

Este livro é destinado apenas para estudos académicos do Sistema Andrasta Defesa Pessoal. As técnicas, táticas e metodologias descritas neste volume são muito perigosas e não devem ser usadas ou praticadas sem extrema cautela e orientação de instrutor qualificado. O autor e editor não tem quaisquer responsabilidades, em que Esfera do Direito for, por ferimentos, danos ou prejuízos, sejam provocados por acidente ou intencionalmente, que possam ser atribuídos aos ensinamentos, técnicas ou idéias contidas nesta obra. Este livro não tem o objectivo de ser uma obra para autodidactas, sendo importante e indispensável a supervisão e orientação de um instrutor capacitado neste método. Ninguém está autorizado a se intitular instrutor apenas por ter lido ou estudado este livro.

ANDRASTA

SISTEMA DE DEFESA PESSOAL INTEGRAL



“... toda a gente tem um anjo negro que coabita com o nosso anjo branco. Todos nós o escondemos com medo do que ele é capaz se o libertarmos. Todos nós nos esforçamos para o controlar. Todos nós o soltamos por vezes de forma controlada. Umhas vezes nos arrependemos, outras vezes... O importante é que ele lá está quando precisamos. Basta deixá-lo fluir...”

Miguel Alexandre Silva Correia

Índice

1. Mensagem do autor
2. Introdução
3. Considerações filosófico-táticas
 - 3.1 Estratégia do combate
 - 3.1.1 As leis do poder, Joost Elffers e Robert Greene
 - 3.1.2 A Arte da Guerra, Sun Tzu
 - 3.1.3 O Livro dos 5 Aneis, Miyamoto Musashi
 - 3.1.3 A guerra, Klaus von Clausewitz
4. A defesa pessoal real
 - 4.1 A iniciação
 - 4.2 Princípios básicos de aprendizagem
 - 4.3 Mito e folclore na defesa pessoal
 - 4.4 A defesa pessoal nas mulheres
 - 4.5 A defesa pessoal nas crianças
 - 4.6 A defesa pessoal nas forças de autoridade e segurança
5. Reflexões na segurança do dia a dia
6. Considerações básicas na sua aprendizagem
 - 6.1 A defesa pessoal como prevenção
 - 6.2 A defesa pessoal como reacção a uma acção
 - 6.3 Técnicas de armas corporais

1. Mensagem do autor



Devido aos sistemas marciais existentes, alguns desde o despontar da era intelectual do homem, sempre se posicionaram e especializaram em regras e posturas que em muito definiam a sociedade e época dos mestres onde viviam. Algumas actualizações foram inseridas quando alunos decidiam explorar o seu próprio estilo fundando a sua própria escola ou caminho, mas no geral mantinham-se fiéis às bases de cada sistema, honrando-o e mantendo-o “vivo”. O problema é que se estavam perfeitamente enquadrados nas épocas, hoje em dia tornaram-se em técnicas de desenvolvimento corporal de difícil aplicação em defesa do próprio contra armas de fogo, armas eléctricas, químicas ou objectos cortantes, mais utilizados pelos agressores da actualidade já que nos treinos se explora e melhora a memória muscular para ataques, defesa e contra-ataques que são movimentos do próprio sistema aprendido e não efectuados por pessoas estranhas a qualquer tipo de sistemas marciais e cuja regra é a de sobrevivência em pleno ataque, recorrendo a formas inatas intemporais, caóticas mas eficazes na sua aplicação. Exemplo disso foi diagnosticado quando se iniciaram os primeiros combates livres de “vale tudo” antes de serem tornados como “eventos desportivos” onde havia apenas duas regras (não morder nem atacar os genitais) e que exemplificavam o mais próximo de uma luta de rua. Mesmo assim, o facto de contemplar a aplicação destas duas regras, não permite a exemplificação da realidade na rua mas permite analisar e extrapolar os muitos e exímios praticantes das mais variadas artes marciais existentes mundiais que entraram no ringue mas que não conseguiram aplicar as suas técnicas pelo aleatoriedade e o caos dos movimentos empregues num combate que tinha como único objectivo a vitória de um dos participantes pela desistência de outro, independentemente das suas qualidades marciais, mas apenas as do mais apto para dominar e causar maior dano com menor prejuízo.

Se este sistema permitir evitar ou até “salvar” alguém com a sua aplicação, cumpri o meu objectivo que é fornecer ferramentas para esse efeito. Se a sua aprendizagem se efectivar para desenvolvimento pessoal e espiritual, melhor ainda pois permitirá a evolução como pessoa.

Assim é a defesa pessoal real, onde tudo é permitido, onde não existem regras definidas nem respeitadas com a vida em risco, apenas um objectivo, a sobrevivência do mais apto.

Miguel Alexandre Silva Correia

1. Introdução

O universo da defesa pessoal é tão lato que proliferam os mais variados sistemas designados como sistemas de defesa pessoal, muitas vezes derivados de praticantes ou instrutores de artes marciais, cuja transposição técnica para o sistema da arte que lhes deu origem, por vezes fica um pouco desajustada ou impraticável de ser utilizada numa situação anárquica como é um combate de rua, onde se visa o máximo dano causado sem regras éticas e desportivas, muitas vezes pertença desses mesmos sistemas. Após consulta ao mercado, verificou-se que a oferta muitas vezes se encontra desajustada da necessidade de estabelecer um sistema simples e eficaz, capaz de ser utilizado por pessoas comuns, principalmente pelo sector feminino, cuja incapacidade de executar algumas das técnicas exemplificadas nesses manuais dirigidos ao público marcial ou masculino, goram o estudo feminino na biomecânica ou simples fisiologia.

Este estudo, foi efectuado a pensar numa psico-pedagogia para pessoas comuns, capaz de absorver toda esta dinâmica e aproveitar para se disciplinar, conseguindo interagir numa atitude física e mental, integrando-se como um todo numa filosofia de vida aprendendo a gerir medos.

É de extrema importância que as técnicas aqui descritas, deverão ser acompanhadas por instrutores e levadas apenas até um nível de conforto da sua utilização, assim como com toda a consciência da sua utilização para que sejam apenas utilizadas como último recurso, para protecção da integridade física em estado último quando não é possível tomar mais nenhuma opção e está em perigo a nossa vida, pois deverão sempre ser tomadas diligências de forma a pacificar-se a situação recorrendo á autoridade ou ajuda de quem poderá ajudar. Não poderá ser aceite nenhuma responsabilidade de acidentes ou transtornos que possa sofrer quem utilizar este livro ou seguir os conselhos nele contidos sem a correcta supervisão, além de que as aulas são de acesso apenas a maiores de 18 anos, responsáveis pelos seus próprios actos e práticas.

“ ...lutar e conquistar em cem batalhas, não é a habilidade máxima. Subjugar o inimigo sem nenhum tipo de luta, é a maior habilidade de todas... “

Sun Tzu

2. Considerações filosófico-táticas

Considera-se que para uma técnica de reacção ser efectiva, deverá ter em consideração o domínio de 3 aspectos: auto controle, controle do adversário e controle da situação.

No **auto controle**, ao optar por uma reacção, devemos em primeiro acreditar que podemos reagir, já que a insegurança gera a dúvida, a dúvida gera a indecisão, a indecisão gera o erro e o erro pode ser fatal.

Assim, só devemos iniciar uma reacção, se estivermos convictos que conseguimos efectua-la senão, podemos transmitir sinais de perigo ao agressor e este incrementar o nível de violência e determinação ao sentir-se ameaçado.

Controlar o medo não é eliminá-lo, mas fazer dele um seu aliado. O medo deve ser canalizado para utilizar uma técnica que irá incapacitar o agressor, imobilizando-o se possível. No contrário negativo, o medo poderá paralisar-lhe as suas acções debilitando as suas hipóteses de se defender. Deve considerá-lo como um aliado e não como um inimigo a combater.

Para **controlar o adversário** é necessário aplicar a técnica adequada, no momento adequado, de forma adequada ao seu perfil, ou seja, moldar-se à situação conforme a proximidade, peso, altura, base de pernas, posicionamento, olhar, estado de alerta, ansiedade e outros factores que exigem destreza do corpo e da mente, para que possam comunicar de forma fluida as decisões de reacção a tomar. Uma técnica deve ser fácil de ser aprendida, simples de ser executada e principalmente eficiente e objectiva. Um golpe bonito, uma medalha no peito, uma técnica muito elaborada, ou até um chute no "tecto" podem impressionar, mas não garantem a sua sobrevivência numa situação real.

Para dominar uma técnica é necessário seguir alguns princípios:

1. Princípio da Repetição: É necessário repetir tantas vezes quantas o forem necessárias para incorporar a técnica. O movimento deve ser o mais natural possível, a reacção deve ser imediata logo após decidida mentalmente.
2. Princípio da Dor: A dor é o domínio sobre o seu adversário, quanto maior a dor, maior será o domínio. Podemos utilizar a dor para fazer o adversário ficar paralisado, destruir a sua integridade física ou para distraí-lo. Este talvez seja o principal princípio para o controle do adversário.
3. Princípio da Adaptação: Não é o factor de domínio do adversário que se adapta à técnica, mas a técnica se molda ao adversário. Conhecer os detalhes que fazem a técnica ser efectiva é fundamental, poder adaptá-la ao adversário é a diferença entre ser efectiva ou visual.
4. Princípio da Mudança: Quando uma técnica não der resultado, mude para outra técnica e assim consecutivamente. O agressor está a dificultar a realização da técnica? Você tenta aplicar uma torção e não consegue? Mude a técnica para um soco ou cotovelada, ou altere a alavanca, sempre somando a força do adversário à sua. Nunca pare de tentar. Pense sempre na próxima enquanto aplica uma.
5. Princípio da Versatilidade: Uma técnica para várias situações, várias técnicas para uma situação. Quanto maior a versatilidade e conhecimentos, maiores serão as suas hipóteses, desde que apreendidas correctamente. Quantidade não é qualidade.

Por último, **Controle sempre a situação**. Você pode controlar-se a si mesmo, ter uma técnica perfeita para controlar um agressor, mas isso não garante o seu sucesso. O agir sem avaliar correctamente o risco é sempre muito perigoso, como por exemplo não se aperceber se são um ou mais agressores. Por outro lado, se não agir, isso não é garantia de minimização de agressões, pois existem muitas notícias que demonstram que por vezes, existem vítimas que nunca agiram mas acabaram por serem mortas na mesma. Nas situações de perigo é necessário avaliar correctamente o risco e estar apto a decidir

se irá ou não efectuar uma reacção. A correcta avaliação do risco depende de vários pontos, nos quais se esboçam 5 pontos:

1. O que o agressor quer, tente perceber quais são suas intenções;
2. O que você tem a oferecer como vítima;
3. Qual risco que representa para o agressor;
4. Qual o comportamento que o agressor demonstra (nervoso, drogado, irritado, etc.);
5. Quais as hipóteses de êxito da agressão perante as dificuldades apresentadas até o momento (análise às hipóteses de fuga, socorro, armas utilizadas, etc.);

Um exercício interessante poderá ser o de “vestir” a pele de um agressor e pensar nestes 5 pontos sob um hipotético ponto de vista agressivo. Poderá assim, concluir algumas fraquezas que possam existir em si e que denotem interesse de fragilidade para um potencial agressor que a possa ver como uma potencial vítima.

Quem pratica ou praticou defesa pessoal com intenção de aprender e compreender as técnicas sem as memorizar apenas, cedo chega a vários consensos que se pode descrever como:

“... usar a força do adversário contra ele mesmo, não medindo forças mas aproveitando a sua força para o projectar.”

“... se um adversário o empurra, você puxa; se o adversário o puxa, você o empurra.”

“... ouça o seu corpo, não contrarie o movimento, deixe-se ir conforme lhe parece natural e aproveite o movimento para desenvolver uma técnica e não o contrário.”

3. Estratégia no combate

Existem vários tratados sobre estratégia militar, gestão da batalha e condução da guerra, sendo hoje sobejamente conhecida a aplicação às leis da gestão empresarial. Contudo, ao ler Karl Von Clausewitz, compreendi a melhor definição que me levou a extrapolar conceitos utilizados na gestão da guerra, para a aplicação na gestão do conflito na defesa pessoal, com a analogia de que a guerra não era mais do que um duelo a uma escala muito superior. Ora na defesa pessoal, pelo menos para mim, tudo se reflecte a um duelo entre um potencial agressor e/ou agressores e uma potencial vítima, seja este um duelo travado ao nível emocional ou físico.

Poder-se-ia considerar que um desporto de combate, arte marcial ou equivalente, poderia encaixar-se neste contexto de defesa pessoal, o travar de um duelo. Concordo, mas discordo quando se coloca ao nível da defesa pessoal porque falha numa regra implícita nesta, o conceito sempre presente de morte, o qual, num desporto ou arte marcial, com as suas regras e limites, esta não pode ser explorado. Um lutador não luta pela sua salvação, pela confrontação da forte possibilidade de morrer ou infrenta um outro elemento cuja intenção é a sua eliminação física. Esta é a grande diferença e que deve estar sempre presente em quem se dedica a este caminho, o caminho da defesa pessoal. A morte estará sempre presente, como uma consequência a uma agressão.

Uma visão mais prosaica, pode ser tida como a comparação entre um agente da Lei e um agente do Serviço Secreto de Segurança na acção de saque de arma. Enquanto que é suposto que um agente da lei deve sacar da sua arma em três movimentos (um movimento para o saque, o segundo para o destrave da patilha de segurança da arma após confirmação de real ameaça, e um terceiro para a execução de tiro), um agente do Serviço Secreto de Segurança deve sacar em dois únicos movimentos (o saque e o destrave da patilha de segurança deve ser executado ao mesmo tempo num único movimento, o segundo para execução do tiro). Isto porque o primeiro, ao longo da sua carreira profissional poderá ter que gerir conflitos e é suposto tomar iniciativas conscientes mediante agressões com protocolos de actuação e regras profissionais de funcionamento e intimidação, mas cabe ao segundo limitar a sua acção à reacção exclusiva de defesa pessoal (poucos são os que chegam realmente à necessidade de sacar a arma em toda a

carreira de serviço, mas se tiverem uma situação real de agressão efectiva, a reacção será de forma decidida e imediata num saque a dois movimentos).

No fundo, quando se percorre o caminho da defesa pessoal, tenta-se evitar qualquer tipo de confrontação, pois isso será um dos prenúncios que não se consegue ainda gerir o conflito emocional, sendo a via do confronto físico evitado a todo o custo. Quem não obedece a este preceito, poderá estar a fazer um qualquer caminho, beligerante ou não mas não é com certeza o da defesa pessoal. Esta tem como máxima a defesa da integridade física, e não equaciona colocar em risco este preceito nunca, a não ser por reacção a uma acção de agressão à própria segurança e sempre involuntária.

Em seguida, descrevem-se alguns conceitos e filosofias presentes nestes livros, não tendo como objecto analisá-los mas apenas enquadrar nos conceitos e filosofias adaptadas á defesa pessoal, numa forma de pensamento livre e sem qualquer tipo de intenção de definir ou caracterizar o próprio livro em questão.

Outros autores, como Sun Tzu levam mais além o conceito da guerra estratégica, que nunca deve ser emocional mas antes racional, fazendo da análise constante da situação, uma mais valia, em todos os pequenos momentos de avaliação da situação. Complementando a reacção no combate directo da agressão, Miyamoto Musashi conduz-nos no caminho da confrontação, o qual permite aliado à gestão emocional e Joost Elffers e Robert Greene, uma preparação unipessoal unificando a mente e o corpo, como uma só entidade capaz de preservar a sua própria existência em confronto.

Não se pretende uma dissertação de conteúdo destes autores, mas antes alguns conceitos para inspiração educacional.

3.1. AS LEIS DO PODER, Joost Elffers e Robert Greene

Joost Elffers e Robert Greene, conseguiram escrever um livro com regras para se construir uma forma de poder sobre a sociedade tornando-se muito útil a sua análise, a qual criará uma situação de vantagem emocional sobre um agressor ou potencial situação de agressão, conseguindo muitas vezes até , impedir que seja tomada qualquer acção agressiva, apenas pelo complicado jogo psicológico da demonstração de poder. Na verdade, para a generalidade das agressões, estas só ocorrem quando existe um desequilíbrio de poder entre o agressor e a vítima, onde este considera que é superior e que consegue facilmente manipular ou dominar a sua vítima.

Com a intenção de que possa aprender algumas regras sobre os jogos psicológicos que poderão e lhe darão vantagem sobre um agressor ou situação de agressão, enunciam-se de seguida algumas visões sobre estas regras de poder.

Ser como Janus

Janus, a divindade da mitologia romana com duas faces e guardião de todos os portões e entradas. Ser como esta divindade é ser capaz de olhar em ambas as direcções ao mesmo tempo, para saber lidar melhor com o perigo, seja lá de onde ele vier. E esse é o rosto do estado de alerta que se deve criar. Uma parte olha para o futuro e a outra para o passado. Para o futuro, o lema é “Sempre alerta, todos os dias”. Nada deve apanhá-lo de surpresa, porque você está constantemente a imaginar problemas antes que estes surjam. Quanto melhor a sua visão, quanto mais planear estratégias com antecedência, mais preparado estará. Por outro lado, quando pensar no passado, não se lembre de mágoas ou guarde rancores. Isso só limitaria o seu poder interior e vão consumindo as suas energias turvando o seu raciocínio. O verdadeiro propósito de olhar para o passado é o de constantemente se educar com a sua experiência, pessoal ou dos outros.

O poder de se parecer

O poder requer a capacidade de jogar com as aparências. Com este objetivo, torna-se necessário aprender a usar muitas máscaras e ter várias estratégias prontas na mente. A fraude e o disfarce não devem ser vistos como feios e imorais, desde que seja para a defesa da sua integridade física e emocional. Para isso, terá de se distanciar de si próprio, “vestindo” uma máscara que lhe permita transmitir uma imagem que impeça ou minorize a vontade de alguém ter uma intenção de agressão.

Treine o seu olho para acompanhar os resultados dos movimentos à sua volta, as circunstâncias externas, e não se distraia com mais nada. Focalize-se em todas as possíveis ameaças imediatas. Metade do seu controle do poder vem do que você não faz, do que você não se permite ser arrastado a fazer. Deve-se reconhecer as motivações e ver através da nuvem de poeira com que as pessoas cercam as suas acções. Compreender os motivos ocultos das pessoas é o maior conhecimento de que se precisa para conquistar o poder. As pessoas são de uma complexidade infinita e você pode passar a vida inteira observando-as sem nunca chegar a entendê-las. Portanto, é importantíssimo começar a aprender agora mesmo. E, ao fazer isso, você também tem de ter em mente um princípio: Jamais discrimine quem você estuda e em quem você confia. Conhecer o seu comportamento pode levar a evitar situações extremas, apenas com a antecipação. Se percebe que a discussão levará a situações extremas com determinada pessoa, poderá interromper ou evitar sequer inicia-la. Isto evita que se precipite a pensar que tem tudo sob controlo, e estar errado.

“Não existem princípios; apenas factos. Não existe o bem e o mal, apenas circunstâncias. O homem superior apoia factos e circunstâncias a fim de guiá-los. Se houvesse princípios e leis fixas, as nações não as mudariam como mudamos de camisa, e não se pode esperar de um homem que seja mais sábio do que uma nação inteira.”

Honoré de Balzac 1799-1850

Não confie demais nos amigos. aprenda a usar os inimigos

Cautela com os amigos - eles o trairão mais rapidamente, pois são com mais facilidade levados à inveja e ao medo, por isso se acha que está seguro e demoverá alguém de o agredir, por estar rodeado de amigos, desengane-se, pois os agressores avaliam também os seus amigos antes de agir. Além disso, os seus amigos também pensam na defesa da sua própria integridade física e não desejam dirigir sobre si próprio as intenções do agressor. Terá de ser mesmo um verdadeiro amigo e isso, além de raro, obriga a que este seja temerário, o que ainda torna mais difícil.

“Saiba tirar vantagem dos inimigos. Precisa aprender que não é pela lâmina que se segura a espada, mas pelo punho, para poder se defender. O sábio lucra mais com os seus inimigos do que o tolo com os seus amigos.”

Baltasar Gracián.

Oculte as suas intenções

Mantenha as pessoas na dúvida e no escuro, jamais revelando o propósito das suas reacções. Não sabendo o que você pretende, os agressores não podem preparar uma defesa eficaz. Leve-os pelo caminho errado até bem longe, envolva-os bastante numa “cortina de fumo emocional” e, quando eles perceberem as suas intenções, será tarde demais, pois terá a vantagem da antecipação e surpresa.

Se em algum momento da sua ocultação, os agressores tiverem a mais leve desconfiança quanto às suas intenções, poderá estar tudo perdido, já que lhes dará a capacidade de antecipar a sua reacção. Não lhes dê oportunidade de perceber o que você pretende: disfarce colocando pistas falsas pelo caminho. Use a falsa sinceridade, envie sinais ambíguos, invente objetos de desejo desorientadores. Incapazes de distinguir o falso do verdadeiro, elas não podem ver o seu objetivo real. As pessoas na sua maioria são como um livro aberto. Elas dizem o que sentem, não perdem oportunidade de deixar

escapar opiniões e, constantemente, revelam seus planos e intenções. Elas fazem isso por vários motivos. Primeiro, é fácil e natural querer sempre falar dos próprios sentimentos e planos. É difícil controlar a língua e monitorizar o que se revela. A honestidade, na defesa pessoal, é na verdade uma faca sem fio, que mais faz sangrar do que corta. Não se pode esquecer que o nosso primeiro instinto é sempre o de confiar nas aparências. Uma vez com os olhos fixos na “isca”, os agressores não notarão o que está realmente a pretender, dando-lhe a vantagem da surpresa na reação e não se preocupe, os paranóicos e desconfiados são os mais fáceis de enganar. A forma mais simples e eficaz é a expressão facial. Por trás de um exterior brando, ilegível, podem estar a ser tramados todos os tipos de reações violentas e prejudiciais, sem serem percebidas.

“Já ouviu falar de um general muito hábil que pretende surpreender uma cidadela anunciando os seus planos ao inimigo?”

Oculte os seus propósitos e esconda o seu progresso; não revele a extensão dos seus objetivos até ser impossível se opôr a estes, até terminar o combate. Conquiste a vitória antes de declarar a guerra. Em resumo, imite aqueles guerreiros cujas intenções ninguém sabe, excepto o país destruído por onde eles passaram.”

(Ninon de Lenclos, 1623-1706)

Diga menos do que o necessário

O poder é de várias maneiras um jogo de aparências, e, quando diz menos do que o necessário, inevitavelmente parecerá maior e mais poderoso do que realmente é. O seu silêncio deixará as pessoas pouco à vontade. Os seres humanos são máquinas de interpretar e explicar: precisam saber o que o outro está a pensar. Se você controla cuidadosamente o que revela, eles não conseguirão penetrar nas suas intenções ou nos seus pensamentos, o que lhe dará uma vantagem estratégica para antecipar reacções. As respostas curtas que você der e o seu silêncio os colocarão na defensiva, e eles, nervosos, apressam-se a preencher o silêncio com diversos comentários agressivos que acabam revelando informações valiosas sobre eles mesmos e as suas fraquezas. Deve

tentar interpretá-los para retirar todos os sinais que lhe possam dar vantagem. No entanto, deve ser capaz de falar o suficiente para tentar acalmar um potencial agressor e evitar um possível conflito ou agressão. Evitar a acção deve ser sempre o objectivo.

“Quanto mais permanecer calado, mais rápido os outros começam a dar com a língua nos dentes. Quando eles movem os lábios e dão com a língua nos dentes, eu posso compreender as suas verdadeiras intenções....”

Han-fei-tsé, filósofo chinês, século 3 A.C.

Faça as pessoas virem até você - use uma isca, se for preciso

Quando força os outros a agir, é você que acaba por estar no controle. É sempre melhor fazer o seu adversário vir até si de uma forma planeada do que sujeitar-se ao caos imposto pelo seu ataque. Abra um caminho para a acção de agressão, após ter delineado a sua estratégia de reacção e depois ataque. Assim, é você quem dá as cartas no jogo perigoso do combate. Imprime o ritmo.

Uma outra vantagem em fazer o adversário vir até si, é que isso o força a operar no seu território, na sua zona de conforto de combate, naquilo onde se sente mais seguro para reagir. Deve-se ter sempre em conta que a manipulação é um jogo perigoso. Quando alguém desconfia de que está sendo manipulado, fica cada vez mais difícil de se controlar. Mas quando faz o seu adversário vir até onde o quer, cria a ilusão de que é ele que está no controle. Tudo depende da suavidade da sua isca. Se a sua armadilha é suficientemente atraente, a turbulência das emoções e desejos dos agressores não os deixarão ver a realidade. Quanto mais gananciosos ou irados, melhor poderão ser conduzidos para uma reacção eficaz.

Embora no geral seja mais sensato fazer os outros se exaurirem correndo atrás de si, há casos inversos em que atacar repentina e agressivamente um agressor o desmoraliza tanto que as suas energias se esvaem. Em vez de fazer os outros virem até si, você vai até eles, insiste, toma a liderança. O ataque rápido pode ser uma arma

assustadora, pois força a outra pessoa a reagir sem tempo para pensar ou planejar. Sem tempo para pensar, as pessoas cometem erros de julgamento, e se colocam na defensiva. Esta tática é o oposto de esperar e colocar a isca, mas tem a mesma função: você faz o seu inimigo reagir segundo os seus próprios termos. Um movimento rápido e imprevisto apavora e desmoraliza. Deve escolher as suas táticas de acordo com a situação. Se tiver o tempo a seu favor, e souber que você e o seu agressor estão no mínimo em igualdade de forças, então esgote a força dele fazendo-o vir até si. Se o tempo não estiver a seu favor, não lhe dê essa oportunidade. Ataque rapidamente e ele não terá para onde ir. O importante é garantir a sua integridade

“Os bons guerreiros fazem os outros irem até eles, e não vão até os outros. Este é o princípio do vazio e do cheio na relação do eu com o outro. Se você induz os adversários a virem até si, a força deles se esvazia; desde que você não vá até eles, a sua força estará sempre cheia. Atacar o vazio com o cheio é como atirar pedras em ovos.”

Zhang Yu, comentarista do século XI sobre a Arte da guerra

Aniquile totalmente a agressão

Desengane-se da ideia que um agressor ficará sensibilizado por você desistir a meio de uma reacção enérgica e decisiva, por uma questão de misericórdia humana da sua parte. Isso apenas funcionará como uma aça para a fogueira da sua raiva por estar a ser dominado quando deveria estar a dominar a situação, tornando-o mais determinado, amargurado e vingativo da humilhação causada. A única solução é garantir a finalização e eliminação da agressão. Claro que me refiro apenas aos factores existentes, como garantir apenas a sua segurança e fuga, mas também me refiro ao factor de impunidade que fica muitas vezes latente num agressor por considerar que a sua “vítima” não o irá denunciar por medo de represálias. Isso é uma das piores decisões que poderá tomar. É o mesmo que lhe dizer directamente que o teme. Mesmo que o tema, a verdade é que nos dias de hoje, existem diversas possibilidades de orientação que poderão ser uma ajuda nestas

situações e denunciá-lo é sempre a melhor opção, porque lhe transmitirá que não o teme e que estará disposto(a) a enfrentá-lo sempre, sem temor e firmemente.

“Pois é preciso notar que os homens devem ser afagados ou então aniquilados; eles se vingarão de pequenas ofensas, mas não poderão fazer o mesmo nas grandes ofensas; quando ofendemos um homem, portanto, devemos fazê-lo de modo a não ter de temer a sua vingança.”

Nicolau Maquiavel, 1469-1527

Cultive uma atmosfera de imprevisibilidade

Os homens são criaturas de hábitos com uma necessidade insaciável de ver familiaridade nos actos alheios. A sua previsibilidade acaba por lhes dar um sentido de controle, especialmente quando já é vigiada á algum tempo para se estudar os seus hábitos.

Seja deliberadamente imprevisível. O comportamento que parece incoerente ou absurdo os manterá desorientados, ao tentar explicar e compreender os seus movimentos, leva um potencial agressor a desistir da sua ideia de agressão, por considerar que não consegue compreender e estabelecer uma forma estável para dominar a sua “presa”. O agressor analisa os padrões que está a usar aproveitando-os para tentar prever os seus movimentos, por isso muitas vezes demora o seu tempo iniciando uma conversa com a vítima. Não lhe dando nada de previsível em que basear a sua estratégia, consegue uma grande vantagem. Nada é mais aterrorizante do que o repentino e imprevisível, por isso tememos tanto os terremotos e as coisas que não podemos prever com segurança.

Os animais têm um padrão fixo de comportamento, por isso é possível caçá-los e matá-los. Só o homem tem a capacidade de alterar conscientemente o seu comportamento, de improvisar e se livrar do peso da rotina e do hábito. Mas a maioria dos homens não percebe esse poder. Preferem o conforto da rotina, da natureza animal que os faz repetir sempre as mesmas acções, compulsivamente várias vezes. Agem assim pela lei do menor esforço, e porque se enganam ao achar que se não perturbarem

ninguém, ninguém o perturbará. A imprevisibilidade é com frequência a tática do lutador. Se estiver em minoria ou encurralado, faça uma série de movimentos imprevisíveis. Os seus agressores ficarão tão confusos que se retrairão ou cometerão um erro tático, mas pode-lhe conceder preciosos segundos para elaborar uma estratégia de reacção.

Tenha atenção a um conselho: a imprevisibilidade às vezes é um tiro que sai pela culatra, especialmente se estiver numa posição inferior. Há ocasiões em que é melhor deixar as pessoas ao seu redor sentirem-se à vontade e tranquilas. O excesso de imprevisibilidade é visto como sinal de indecisão. Deve-se ter bom senso ao usar a imprevisibilidade.

Saiba com quem a está lidar

No mundo, há muitos tipos diferentes de pessoas, e não pode esperar que todas reajam da mesma forma às suas estratégias de reacção, por isso tenha sempre estratégias de reserva prontas para quando uma não estiver a resultar. Avance de imediato para outra e assim consecutivamente até conseguir eliminar a ameaça a que está sujeito. No entanto, ao julgar e avaliar o seu agressor, não confie jamais nos seus instintos sem uma observação racional. Nada pode substituir o conhecimento concreto. Estude o seu agressor sem emotividade, não confie nas aparências. Um coração de serpente pode esconder-se sob um manto de aparente bondade; quem externamente faz muito escarcéu costuma ser na realidade um covarde. Aprenda a entender as aparências com as suas contradições. Não confie na versão que as pessoas dão de si próprias, mesmo sob estado emotivo. Pode sempre ser uma máscara para ganhar vantagem agressiva, tornando-se tarde demais quando compreender isso.

Faça-se de otário para apanhar os otários

Ninguém gosta de se sentir mais idiota do que o outro. O truque, portanto, é fazer com que o seu agressor se sinta esperto e, mais esperto do que você. Uma vez convencido disso, este jamais desconfiará que possa ter segundas intenções, tais como

pensar em reagir a uma agressão, o que lhe dará uma vantagem tática na reacção. Visto que a ideia de inteligência é tão importante para a vaidade da maioria das pessoas, é importante não insultar, inadvertidamente, o poder do cérebro de uma pessoa, mesmo que esta nos seja tão desprezível como o agressor que temos á nossa frente. A sensação de superioridade intelectual que lhes dá, afrouxará as suas desconfianças, permitindo-lhe janelas de oportunidades para uma reacção.

Use a tática da rendição: transforme a fraqueza em poder

Se é o mais fraco, não lute só por uma questão de honra; é preferível render-se momentaneamente. Rendendo-se, tem tempo para se recuperar, tempo para elaborar uma estratégia de reacção, tempo para decidir o melhor momento para reagir, tempo para o seu agressor diminuir a agressividade e criar uma oportunidade para se tomar a iniciativa. Faça da rendição um instrumento de poder. Desperte a complacência do seu agressor, este cometerá erros, tornar-se-á desleixado por considerar que já está no completo controlo da situação e tem tempo e espaço para armar um contramovimento para aniquilar a agressão. No confronto entre o inteligente e o bruto agressivo, a tática da rendição é a melhor arma. Mas é preciso ter autocontrole: deve-se lembrar de só parecer que está se rendendo, como o animal que se finge de morto para salvar a pele, e não deixar-se bloquear ou incapacitar de forma a não ser possível reagir (não se renda se tiver a absoluta certeza que a sua própria vida está ameaçada ou que será incapacitado/amarrado de forma a que não conseguirá produzir nenhum movimento). Rendendo-se, entretanto, terá a oportunidade de se enroscar no agressor e atacá-lo com unhas, dentes, com todo o seu arsenal de ferramentas de reacção bem de perto. Se se vir temporariamente enfraquecido, a tática da rendição é perfeita para levá-lo para cima de novo, esta disfarça a sua ambição, ensina a paciência e o autocontrole, habilidades-chave para o jogo, e o coloca na melhor posição possível para tirar vantagem do súbito deslize do seu opressor.

“Lembre-se: quem está tentando exibir a sua autoridade ilude-se facilmente com a tática da rendição. Se você se mostra submisso, eles se sentem importantes. Contentes,

porque estão sendo respeitados, tornam-se alvos mais fáceis para um contra-ataque, ou para uma zombaria dissimulada como fez Brecht. Ao avaliar o seu poder ao longo do tempo, não sacrifique a capacidade de manobra a longo prazo pelas glórias efêmeras do martírio. Quando o grande senhor passa, o camponês sábio se inclina profundamente e se peida em silêncio.

Provérbio etíope

Concentre as suas forças

Preserve as suas forças e a sua energia concentrando-as no seu ponto mais forte. Focalize-se e mantenha-se nesse caminho até não ter provas cabais de que não está a resultar a reacção iniciada. No entanto, deve-se ter a noção que há momentos em que a dispersão é a táctica adequada (no caso de múltiplos agressores). Ao lutar e reagir contra vários agressores ,concentrando as suas forças num só, torna-se um alvo mais fácil. Assim, nestes casos, é melhor dispersar-se no cenário e frustrar os seus agressores com a intangibilidade da sua presença. Vá conquistando a sua segurança, dispersa, por pequenos passos mas firmemente.

Seja ousado

Se estiver inseguro quanto ao que fazer, não tente fazer nada fisicamente, porque as suas dúvidas e hesitações irão perturbar as suas reacções, acabando por ter um efeito inverso: provocará uma resposta de agressão ainda mais violenta e determinada, aumentando o nível de cuidado e agressividade do agressor na condução dos seus actos. Se, numa ameaça de agressão demonstra a sua disposição de ceder e se retrair, você desperta o leão até nas pessoas que não estão necessariamente “sedentas de sangue”. Tudo depende da percepção, e depois da visão de como aquela “presa” que rapidamente se coloca na defensiva, que está disposto a negociar e ser dócil. Será controlado sem misericórdia. Coragem lembra medo; Medo lembra autoridade. Um movimento corajoso

faz parecer maior e mais poderoso do que é. Se for repentino, com a velocidade e a dissimulação de uma serpente, inspira um medo ainda maior. Ao intimidar com um movimento corajoso, estabelece um precedente; nos próximos movimentos, os agressores ficarão na defensiva, com receio de um novo ataque. Se começa a reagir sem estar totalmente confiante, estará a colocar obstáculos no seu próprio caminho. Ao recuar diante do caçador, a lebre tímida cai mais rapidamente nas suas armadilhas. A hesitação cria lacunas, a coragem as desfaz. Quando pára para estabelecer uma estratégia que não domine, quando hesita, cria uma lacuna que dá aos agressores tempo para pensar também.

Compreenda isto: se a ousadia não é natural, a timidez também não. Esta é um hábito adquirido, porque se quer evitar conflitos, mas com frequência será vantajoso fingir que é tímido, como uma arma ofensiva: está iludindo o agressor exibindo uma timidez, para lhe mostrar a sua ousadia corajosamente mais tarde através de uma reacção efectiva e enérgica.

Planeie até ao fim

O desfecho é tudo. Planeie até ao fim, considerando todas as possíveis consequências, obstáculos e reveses que possam anular o seu esforço. Planeando tudo até o fim, não será apanhado de surpresa e saberá quando parar. Mesmo nesta situação, é preciso seguir a razão e não o coração.

Existe um motivo muito simples para a maioria dos agressores não saber quando sair de um ataque de agressão. Eles não têm uma ideia concreta do seu objetivo, apenas uma vontade. Obtida a vitória, eles querem mais. Planeie todos os detalhes antes de agir, não permita que a indefinição da sua estratégia lhe cause ainda mais problemas. Não se deixe iludir pelo final feliz que está a imaginar mas no entanto, deve incluir sempre na sua estratégia, alternativas e uma certa flexibilidade, porque se for rígido, terá muitos problemas com súbitas mudanças á realidade da estratégia programada.

“A experiência mostra que, prevendo com bastante antecedência os passos a serem dados, é possível agir rapidamente na hora de executá-los.”

Cardeal Richelieu, 1585-1642

Faça as suas reacções parecerem fáceis

As suas reacções devem parecer naturais e fáceis. Toda a técnica e o esforço necessários para sua execução, devem estar dissimulados. Quando reage, age sem se esforçar, como se fosse capaz de muito mais. Não mostre do que é capaz para não criar premeditação a um agressor e permitir-lhe que se prepare para a sua reacção. Apenas reaja de forma efectiva e decidida. Obterá a vantagem da surpresa apanhando-o desprevenido.

“O sábio não diz o que sabe, o tolo não sabe o que diz”

Provérbio Chinês

Controle as opções: quem deve realmente comandar deve ser você

As melhores reacções são as que parecem deixar ao outro uma opção: os agressores acham que estão no controle, mas na verdade deverão ser meras marionetes. Dê inicialmente apenas opções ao agressor que resultem sempre favoráveis a si próprio, no caso de não virem a resultar. Force-o a escolher entre o menor de dois males, ambos atendendo ao seu propósito. Não se incurrale nem crie becos sem saída para si, senão depois poderá não conseguir alcançar uma porta de saída para a situação criada. Mantenha sempre a noção que em todas as opções que tentar transmitir, deve manter encostada uma forma de escapar, mesmo que dependente de uma reacção para lhe conseguir a oportunidade de escape. Existe um ditado: *“O pássaro que entra na gaiola por*

sua livre vontade canta melhor.” Tente levá-lo para a sua zona de conforto antes de iniciar uma reacção. Ai estará melhor preparado para lidar com as suas dificuldades e a probabilidade de êxito será em muito incrementada.

“Na luta contra os seus rivais, em geral é necessário que os magoe. Se for nitidamente o agente da punição deles, espere um contra-ataque — espere a vingança. Se, no entanto, eles acharem que são eles mesmos os agentes do seu próprio infortúnio, vão se submeter quietos. Quando Ivan, o Terrível, trocou Moscovo por uma cidadezinha no campo, os cidadãos que lhe pediram para voltar concordaram com sua exigência de poder absoluto. No futuro, eles se ressentiram menos com o terror que ele desencadeou por todo país, porque, afinal de contas, eles é que lhe tinham dado esse poder. Por isso, é sempre bom deixar que a vítima escolha o veneno, e dissimular ao máximo que é você quem está lhe a oferecer. Pois as feridas e todos os outros males que os homens infligem a si próprios espontaneamente, e por sua livre escolha, são a longo prazo menos dolorosos do que os infligidos por outras pessoas.”

Nicolau Maquiavel, 1469-1527

Descubra o ponto fraco. Todo o ser humano tem um.

Todas as pessoas têm um ponto fraco, uma brecha no muro do castelo e mesmo até os agressores não conseguem fugir a esta regra. Essa fraqueza em geral é uma insegurança, uma emoção ou necessidade incontrolável. Seja como for, uma vez encontrado esse ponto nevrálgico, é ali que deve se concentrar e gerir a sua manipulação de forma a anular a vantagem física ou ambiental que este possa ter sobre si. Observe minuciosamente, estabelecendo o perfil. Algo denunciará o seu ponto fraco. Identifique-o e focalize toda a sua atenção neste, sem hesitação.

Domine a arte de saber o tempo certo

Jamais demonstre estar com pressa – a pressa atrai a falta de controle de si mesmo, e do tempo. Mostre-se sempre paciente e confiante, como se soubesse que tudo acabará seguramente a seu favor. Aprenda a despertar quando ainda não é hora, e a reagir ferozmente quando for propício. Esta imagem dará um desconforto a um possível agressor por considerar que não será fácil a tentativa de agressão ou dominação e que poderá resultar em danos iguais ou superiores se insistir nessa intenção. A maioria dos agressores visam o poder, o poder de conseguir dominar a sua “presa”. Se isto não estiver conscientemente garantido desde o início, a probabilidade de desistência se tornará cada vez mais evidente.

Agite as águas para atrair os peixes

Raiva e reações emocionais são contraproducentes do ponto de vista estratégico. É necessário manter-se sempre calmo e objetivo. Mas, se conseguir irritar o agressor sem perder a calma, ganha uma inegável vantagem nesse desequilíbrio, proporcionando uma vantagem para descobrir uma brecha na sua vaidade e confundi-lo, demonstrando que é você quem fica no comando. Isto só deve ser tentado se tiver a certeza iniquívoca que consegue gerir a reacção à investida de uma acção de agressão, após ter a crença que não consegue impedir o contacto físico. Conduzir a situação para um combate, tendo a consciência que não seja necessário, não é um acto de defesa pessoal, mas sim de vingança e isso, desvirtua a intenção da defesa pessoal, tornando-se esta própria num instrumento de agressão, denegrindo toda a intenção inserida neste manual.

Ataque o pastor e as ovelhas se dispersam

Muitas vezes, a origem dos problemas de agressão entre múltiplos agressores, em geral, pode estar num único indivíduo forte – o agitador líder . Se der espaço para essas pessoas agirem, as pessoas ao seu lado iniciam a percepção de bando e incentivarão ao

desfecho, assim como, tentarão partilhar os despojos. Esta é uma condição animal, não vale a pena considerar toda e qualquer acto de civilização, pois na natureza alguns animais sociáveis caçam em bando para terem um melhor controlo sob o êxito da caçada. Verifica-se isso todos os dias nos actos de barbérie entre vizinhos que eram amigos mas uma questão religiosa os leva a cometer actos horrendos. Neste caso, é sempre desejável incapacitar a origem dos problemas e as “ovelhas” se dispersarão, porque se o mais forte e capaz, reconhecido entre todos, fica incapacitado, então todos os outros terão receio de sofrer danos maiores. No entanto, ao reagir desta forma, imediatamente após essa reacção, fuja, não ficando convencido que esta reacção irá impedir a reorganização da intenção de agressão, apenas requererá um pouco de tempo para se reorganizarem, já que os danos infligidos nunca deverão ser fatais, o que causaria terror nos agressores. Assim, não detem o domínio sobre a situação, apenas cria uma distração momentânea que deve ser aproveitada para a fuga.

Evite ter uma forma definida

Ao assumir uma forma, ao ter um plano visível para o agressor, você se expõe ao ataque. Em vez de assumir uma forma que o seu potencial agressor possa agarrar, mantenha-se maleável e em movimento. Aceite o facto de que nada é certo e nenhuma lei é fixa. A melhor maneira de se proteger é ser tão fluido e amorfo como a água; não aposte na estabilidade ou na ordem permanente. Tudo muda, e isso deve ser transmitido ao potencial agressor, de forma a que este o veja como algo difícil de ser dominado e controlado, consequentemente imprevisível. Os agressores pretendem dominar e não gerir situações imprevistas, a não ser que tenham uma consciência da fragilidade das suas “presas”.

Não ultrapasse a meta estabelecida. Na vitória aprenda a parar.

Tenha sempre presente que defesa pessoal não pode ser transformada numa justificação para se cometer agressão, ao aproveitar uma incursão agressiva de alguém,

para depois despejar neste toda a sua fúria, frustração, ira e desejo de vingança, contidos ao longo do tempo. Isso não serve o propósito deste livro. Além disso, poderá remeter para a execução de actos que produzirão efeitos irreversíveis ou até letais, para o qual, nada o justifica, mas que o destruirão por dentro posteriormente assim como ter consequências legais, das quais poder-se-à ser responsabilizado de uma forma que não está à espera ou considere justa.

O momento da vitória é quase sempre o mais perigoso. No calor da vitória, a arrogância e o excesso de confiança podem fazê-lo avançar além da sua meta e, ao ir longe demais, percorre-se caminhos sem volta. Nada substitui a estratégia e o planeamento cuidadoso. Fixe a meta e, ao alcança-la, pare.

“A linha que separa o agressor de uma vítima com capacidade de agressão, é muito ténue e tentadora de ser ultrapassada, não devendo ser estimulado o seu poder de atracção à coisas que mais vale nem tentar.”

Anónimo

3.2. A Arte da Guerra, Sun Tsu

Sun Tzu foi um general chinês que viveu no século IV A.C., e que no comando do exército real do Rei Wu, acumulou inúmeras vitórias derrotando exércitos inimigos e capturando os seus comandantes devido a uma filosofia táctica superior.



Sun Tsu

A avaliação.

“A guerra é de vital importância ...; é o domínio da vida ou da morte, o caminho para a sobrevivência ou a perda ...: é preciso saber manejá-la bem. Não reflectir seriamente sobre tudo o que lhe concerne é dar prova de uma culpável indiferença no que diz respeito à conservação ou à perda do que nos é mais querido; e isso não deve ocorrer entre nós. Assim, deve-se examinar com muita atenção este assunto de a procurar....Para se prever o resultado de uma guerra, devemos analisar e comparar as nossas próprias condições e as do nosso inimigo, baseados em cinco factores, e fazer as comparações devidas entre diversas condições dos que se confrontam, com vista a determinar o resultado desta.”

Ao analisar os cinco factores, compreendemos as variáveis a controlar para um desfecho favorável de um confronto:

1 - **A doutrina:** a filosofia de vida que nos permite evitar confrontos, mas a aprender a geri-los se necessário for.

2 - **O tempo:** procura do melhor timing para actuar.

3 - O **terreno**: implica as distâncias, as movimentações, o espaço, variáveis que influencia as possibilidades de sobrevivência.

4 - O **comando**: capacidades como a sabedoria, sinceridade, benevolência, coragem e disciplina, poderão determinar um desfecho.

5 - A **disciplina**: há de ser compreendida como a organização, a manutenção e absorção do conhecimento.

“Se ponderarmos com sabedoria estes factores, poderemos prever o resultado de uma batalha. Aquele que os domina, vence; aquele que não, sai derrotado.”

“Aquele que conhece o inimigo e a si mesmo, lutará cem batalhas sem perigo de derrota; para aquele que não conhece o inimigo, mas conhece a si mesmo, as hipóteses para a vitória ou para a derrota serão iguais; aquele que não conhece nem o inimigo e nem a si próprio, será derrotado em todas as batalhas.”

Devemos ter especial atenção na avaliação, seja de nós próprios, seja de um potencial agressor ou até mesmo de uma determinada situação de risco. As primeiras percepções poderão ditar o sucesso ou fracasso, o que em termos de agressão, poderá tratar-se da nossa própria sobrevivência.

A dissimulação.

A Arte da defesa pessoal, assim como a guerra baseia-se no engano. Portanto, quando se é capaz de atacar, deve-se aparentar incapacidade e, quando o agressor se move, aparentar inactividade. Se se está perto do agressor, deve-se fazê-lo crer que está longe; se longe, aparentar que se está perto. Colocar isco e engodos para atraí-lo. Golpear o agressor quando está desordenado. Preparar-se contra ele quando está seguro em todas partes. Evitá-lo durante um tempo quando é mais forte. Se este tem um

temperamento colérico, tentar irritá-lo. Se é arrogante, fomentar o seu egoísmo. Se este se acha bem preparado após uma reorganização, deve-se tentar desordená-lo. Atacá-lo quando não está preparado, quando não espera. Estas são as chaves da vitória pela estratégia. Assim deve-se esconder as intenções da reacção, para que se possa surpreender nas reacções. Uma vítima deve atacar onde o agressor está desprevenido e deve utilizar caminhos que, para o agressor, são inesperados e nos quais não tem nenhuma defesa preparada.

O princípio da acção/reacção.

Quando não há nenhuma hipótese de vitória, assuma uma posição defensiva; quando há uma hipótese de vitória, lance um ataque de reacção. ...derrotar o agressor depende dos erros cometidos por este.

“Se utilizas o inimigo para derrotar o inimigo, serás poderoso em qualquer lugar aonde fores”.

Ao praticar-se as técnicas, deve-se calcular a força dos adversários, faz com que percam o seu ânimo e direcção, de maneira que ainda estando intactos, fiquem inactivos: isto é ganhar sem violência. Os que conseguem que se rendam impotentes os agressores alheios sem lutar, são os melhores mestres da defesa pessoal, pois atingiram o objectivo primário que é a total defesa da integridade física, em todo o seu plano. Se as nossas forças estão em ordem enquanto que as do agressor estão imersas no caos, se estamos com ânimo e este desmoralizado, então, mesmo que seja mais forte, podemos reagir com sucesso. Se as forças, a estratégia e o valor são menores que as do agressor, então deve-se retirar sem reagir e procurar uma saída para uma fuga imediata, evitando o confronto físico.

“Se conheces os demais e te conheces a ti mesmo, nem em cem batalhas correrás perigo; se não conheces os demais, porém te conheces a ti mesmo, perderás uma batalha”.

e ganharás outra; se não conheces a os demais nem te conheces a ti mesmo, correrás perigo em cada batalha”.

A invencibilidade é uma questão de defesa, a vulnerabilidade, uma questão de ataque. A desordem nasce da ordem, a covardia origina-se da coragem e a fraqueza nasce da força. A ordem e a desordem dependem da organização e da logística, a coragem e a covardia dependem das circunstâncias ou da vantagem estratégica, a força e a fraqueza, dependem das disposições.

“Quando a velocidade da água que flui alcança o ponto em que se pode mover as pedras, esta é a força directa. Quando a velocidade e manobrabilidade do falcão é tal que pode atacar e matar, isto é precisão”.

O mesmo ocorre com os mestres especialistas: a sua força é rápida, a sua precisão certa. A sua força é como disparar uma catapulta, a sua precisão é dar no objectivo previsto e causar o efeito esperado, de forma racional.

“Se queres fingir desordem para convencer os teus adversários e distraí-los, primeiro tens que organizar a ordem, porque só então podes criar uma desordem artificial. Se queres fingir covardia para conhecer a estratégia dos adversários, primeiro tens que ser extremamente valente, porque só então podes actuar como tímido de maneira artificial. Se queres fingir debilidade para induzir a arrogância nos teus inimigos, primeiro deves ser extremamente forte porque só então podes pretender ser débil”.

A ordem e a desordem são uma questão de organização; a covardia é uma questão de valentia e de ímpeto; a força e a debilidade são uma questão da formação na reacção.

Com astúcia se pode antecipar e conseguir que o agressor se convença a si mesmo como proceder a mover-se; deve-se induzir a caminhar pelo caminho que lhe traçamos para ganhar vantagem. Fazer mover-se o agressor, para que caia na emboscada da reacção. Apresentar uma vantagem aparente ao agressor e este virá até à armadilha que se criou mas no entanto se o ameaçar com algum perigo, este poderá parar.

“Aquele que possui poucas forças tem que tomar precauções em todos lugares contra possíveis ataques”.

Determine os seus padrões de ataque e de defesa, descubra os seus pontos vulneráveis. As táticas militares, evitam sempre os pontos fortes do inimigo e atacam os seus pontos fracos. Devemos aprender com estas estratégias, pois destas poderá depender a nossa própria sobrevivência.

A estratégia

“Os bons guerreiros fazem com que os adversários venham até eles, e de nenhum modo se deixam atrair fora da sua zona de segurança. Sê extremamente subtil, discreto, até o ponto de não ter forma. Sê completamente misterioso e confidencial, até o ponto de ser silencioso. De esta maneira poderás dirigir o destino dos teus adversários. Faz que os adversários vejam como extraordinário o que é ordinário para ti; faz que vejam como ordinário o que é extraordinário para ti. Lutar com outros cara a cara para conseguir vantagens é o mais árduo do mundo. Enquanto dás a aparência de estar muito longe, começam teu caminho e chegas antes que o inimigo. Só quando conheces cada detalhe da condição do terreno podes manobrar e guerrear. Utilizar a ordem para enfrentar a desordem, utilizar a calma para enfrentar-se com os que se agitam, isto é dominar o coração. A menos que teu coração esteja totalmente aberto e tua mente em ordem, não podes esperar ser capaz de adaptar-te a responder sem limites, a manejar os acontecimentos de maneira infalível, a enfrentar dificuldades graves e inesperadas sem te perturbar, dirigindo cada coisa sem confusão.

Não persigas os inimigos quando finjam uma retirada, nem ataques tropas experientes. Não pressiones um inimigo desesperado.

Quando te encontrares em terreno fechado, prepara alguma estratégia e move-te. Quando te encontrares em terreno mortal, luta. Cansa os inimigos mantendo-os ocupados e não os deixes respirar. Actua quando seja benéfico; caso contrario, desiste. Sempre que vais atacar e combater, deves conhecer primeiro os talentos dos servidores do inimigo, e assim podes enfrentá-los segundo as suas capacidades. Se descobrir o ponto fraco do

oponente, tem que afectá-lo com rapidez. Seja sábio para perceber que para obter a vitória, os seus planos devem modificar-se de acordo com as situações do inimigo. No princípio, assumo a pureza de uma donzela; quando o inimigo lhe abrir os portões, e ataque-o tão rapidamente quanto uma lebre arisca. assim, o inimigo ficará impossibilitado de resistir.”

Utilize sempre a estratégia racional, evitando a tomada de decisões emocionais, mesmo que lhe pareça que será uma reacção de fácil execução. Sobrepor a mente sobre o coração, permite-lhe gerir os seus recursos de forma otimizada, não desperdiçando energia.

A surpresa

A surpresa consiste em golpear o inimigo no local, hora ou de uma forma para a qual ele não esteja á espera. Ou, tendo descoberto o seu plano, não tenha tempo útil para reagir. Esta altera o equilíbrio das forças durante a agressão. A surpresa poderá ser obtida por meio da originalidade, da audácia nas reacções, da velocidade da execução, do sigilo, do despistamento e da dissimulação de intenções. No entanto, deve treinar e/ou testar a sua capacidade de causar surpresa para não descobrir que fica “paralisado” quando mais precisar. Pode-se treinar a agir sob stress, mas demora tempo. Previna-se antes que possa ser tarde demais.

3.3. O livro dos 5 aneis, Miyamoto Musashi

Miyamoto Musashi (1584-1645) foi o mais famoso samurai da história do Japão.

Admirado pelo seu carácter, Musashi destacou-se pela sua força e habilidade descomunais em combate. Criou o estilo de esgrima com duas espadas (Niten-Ichi), uma em cada mão, e escreveu o livro Gorin-No-Sho (O Livro dos Cinco Anéis), sobre a arte da espada e estratégias marciais. Aos treze anos, travou o seu primeiro duelo, vencendo o então famoso espadachim Arima Kibe. Além de ter sido um duelista imbatível, Musashi também se dedicou a outras artes, como a caligrafia e a escultura.



Miyamoto Musashi

Princípios da racionalização do combate

- 1- Não pense com desonestidade consigo próprio, aceite as suas limitações.
- 2- O Caminho está no treino das situações reais.
- 3- Trave contacto com todas as formas e ferramentas ao serviço da defesa pessoal.
- 4- Conheça o Caminho de todas as profissões, aprenda a identificar a ameaça.
- 5- Aprenda a distinguir ganho de perda nos assuntos materiais.
- 6- Desenvolva o julgamento intuitivo e a compreensão de tudo.
- 7- Perceba as coisas que não podem ser vistas.

8- Preste atenção até ao que não tem importância.

9- Não faça nada que de nada sirva, apenas serve para desperdiçar energia.

Miyamoto Musashi , definiu estes requisitos gerais (adaptados a este assunto) para que compreenda que a estratégia é sempre a do caminho mais eficaz. Por vezes torna-se difícil visualizarmos as coisas a uma escala maior, mas é nesta dificuldade que se diferencia uma estratégia bem coordenada de uma menos eficiente. Confiar apenas nas nossas capacidades, poderá trazer-nos dificuldades em determinado momento, muitas vezes com danos irreversíveis. Assim, o planeamento de uma estratégia, torna-se a essência do sucesso. Não se esqueça que o sucesso é alcançado quando conseguimos proteger integralmente a nossa integridade física, sem danos irreversíveis.

Um conselho aos praticantes de artes marciais. Não devemos ter uma técnica ou arma preferida. O hábito exagerado do uso de uma arma ou técnica qualquer é tão prejudicial quanto o conhecimento inadequado desta. Se a situação muda ou não se adapta à sua técnica preferida ou arma, acontece que ficará na mesma posição de uma pessoa que não saiba nada de defesa pessoal (isso pode ser atestado quando um lutador de boxe é derrubado ao solo e fica sem as suas ferramentas de combate, ficando desorientado e sem saber como agir, entrando em pânico, quando alguém o agarra pelo pescoço). Você não deve copiar os outros por achar que são eficientes, mas sim, utilizar as armas ou ferramentas que consegue manejar com naturalidade, para que quando necessitar, possa utilizá-las de forma inata e inconsciente. Não se esqueça que cada pessoa tem um jeito natural de se movimentar, por isso existem diversas artes marciais onde por exemplo um lutador exímio de Muay Tay nunca será um bom executante de Judo e inversamente isso também será uma realidade. Cada pessoa é uma pessoa e não devemos nos obrigar a condicionar o nosso corpo a praticar algo para o qual não tenhamos um jeito inato, sob o prejuízo de nunca conseguirmos agir de forma natural. Se estivermos contra agressores de maior porte e força, os instintos naturais de movimentação são uma vantagem, e o que poderá ser uma desvantagem, pode tornar-se numa vantagem.

Na estratégia, a noção de tempo exige diversas considerações. Desde o princípio, é preciso conhecer a sincronia necessária a cada situação e a sincronia desfavorável a esta,

os ritmos lentos e rápidos, encontrar a relevante, observando primeiro a da distância. Este é o aspecto mais importante da estratégia. Assim, uma estratégia sem ser elaborada de forma cuidada torna-se incerta e instável.

A Influência Espiritual na Estratégia

A estratégia não exige nenhuma postura espiritual diferente da normalidade. Tanto na luta quanto na vida quotidiana, deve-se mostrar determinação aliada á calma. Enfrentar a situação relaxado mas sem precipitações, com o espírito calmo mas não préconcebido. E lembre-se, também, que o relaxamento da mente não implica o relaxamento do corpo; e nem o corpo pode se relaxar tanto a ponto de se tornar entorpecido sem obedecer à mente.

Um espírito elevado ou abatido é um espírito fraco. Não permita que o agressor perceba o seu estado de espírito. As pessoas pequenas têm que se familiarizar completamente com a forma das pessoas grandes. Seja qual for o seu tamanho, não se permita iludir com as reações do seu próprio corpo. Com o espírito aberto e livre, é imprescindível cultivar a sabedoria. Refine a sua sabedoria, adquira mais conhecimentos sobre a justiça pública para evitar possíveis complicações judiciais no futuro, aprenda a distinguir entre o bem e o mal, estude os caminhos das diferentes artes e técnicas, uma a uma.

No treino, mesmo nas situações mais difíceis, aprofunde-se incessantemente nos princípios da estratégia para que o seu espírito se torne cada vez mais forte, e o seu corpo possa reagir de forma inata e sem condicionalismos.

O Olhar na Estratégia

O olhar deve ser aberto e amplo. A percepção é forte e a visão é fraca. Na estratégia, é importante ver coisas distantes como se estivessem próximas e ter uma visão distante das coisas próximas. É importante, na estratégia, conhecer os movimentos do

agressor e não se deixar distrair por movimentos insignificantes deste. Só assim poderá evitar ser surpreendido por este. Concentre-se com uma visão global.

Atingir o Inimigo “Num Só Tempo”

“Num só Tempo” significa que, depois de reagir sobre o agressor, o golpeará com a máxima rapidez e objectividade, sem movimentar demais o corpo nem aplacar o espírito, ao mesmo tempo em que perceber a indecisão momentânea do agressor. Porém, deve ter sempre em mente, a linha ténue entre o necessário e o excesso, dependente de cada situação.

“A sincronização do golpe, lançado sempre antes do inimigo ter-se decidido por recuar, cortar o golpe da sua espada ou fazer um ataque direto, é o que chamo “Num só tempo”.

A “Sincronização Dupla do Abdômen”

“Quando atacar e o inimigo recuar rapidamente, percebendo-o tenso você deve fingir um golpe. Quando você interromper o golpe e ele relaxar, siga em frente e atinja-o”.

É difícil que se aprenda esta tomada de iniciativa, até porque é contrária à reacção humana, mas pode ser apreendida quando praticada de forma a sincronizar para eliminar tempos inactivos, tornando a reacção mais eficaz.

Nenhum Esquema, Nenhuma Idéia

“Neste método, quando o inimigo atacar e resolver atacar também, golpeie com o corpo, golpeie com o espírito e golpeie do Nada com as suas mãos, acelerando violentamente”.

Este é o mais importante de todos os métodos de ataque. Ele é usado com frequência como forma de libertar os instintos numa forma livre e animal de reacção. Nesta reacção, deve ser libertado toda a energia interior de uma só vez. Contudo, é sempre arriscado esta tomada de decisão já que tem um dispêndio de energia enorme. No entanto, se estiver plenamente convicto que é a melhor decisão a tomar, siga em frente e só pare quando quando atingir o seu objectivo.

Corpo de Macaco Chinês

“O Corpo do Macaco Chinês é o espírito de não esticar os braços. O espírito correto é o de fechar a guarda rapidamente, sem a menor extensão dos braços, antes que o inimigo golpeie. Concentrando-se em não esticar os braços, você atingirá o máximo de eficácia, e o espírito se fechará juntamente com o corpo inteiro. Assim que o inimigo estiver ao alcance dos seus braços, será fácil avançar com o corpo”.

Tenha sempre atenção à guarda dos seus pontos vitais, não a menospreze. Dê sempre preferência a esta mesmo que se motive pela aproximação do agressor a entrar na sua zona de reacção. Primeiro a defesa e depois o avanço. Ao fazer isso, não só estará a garantir permanentemente a defesa efectiva dos seus órgãos como verificará que o avanço será muito mais rápido já que estará ao alcance dos seus braços sem ter que se movimentar na sua base de apoio, deslocando os pés ou pernas. Poderá tomar decisões mais efectivas no caso de querer transportar a reacção para o solo.

Corpo de Cola e Laca

O espírito do “Corpo de Cola e Laca” é o de se colar no inimigo e não se separar dele. Quando se aproximar do seu adversário “cole” nele firme com a cabeça, o corpo e as pernas. As pessoas costumam avançar com a cabeça e as pernas depressa demais, deixando o corpo atrasado. E é imprescindível que não haja o menor espaço entre o corpo do inimigo e o seu corpo.

Não deixar espaços para que um agressor se possa movimentar e ter um ganho de força dinâmica. Os socos e pontapés necessitam de espaço para serem desferidos, por isso deve-se reduzir ao máximo o espaço entre um agressor e vítima para que este não possa se movimentar e assim impedir os seus movimentos, o que sendo este muito superior em força, irá eliminar as suas piores armas de agressão. Estando numa posição mais defensiva, poderá reagir de acordo com a necessidade de forma a inutilizar as vantagens do agressor.

Lutar pela Altura

“Por “Lutar pela Altura” refiro-me a que, quando arremeter sobre o inimigo, você precisa se esforçar para ter uma altura superior, sem se encolher. Estique as pernas, os quadris e o pescoço face a face com ele. Quando se pensa que a vitória é certa, e quando se está mais alto, o golpe sai mais forte; é este o momento do ataque”.

Como pode reparar sempre que assiste um combate, quando dois lutadores se enfrentam num qualquer ringue, a primeira coisa que fazem é medir-se, como forma de se superiorizarem ao tentar induzir medo um ao outro pela diferença de poder físico. Isto é gerir psicologicamente a situação. Poderá ser uma mais valias quando enfrentamos um agressor do nosso nível físico ou inferior. Poderá ser muitas vezes o suficiente para evitar-se um confronto físico aquando a fase de “medição de força”.

Golpear o Rosto

Isto significa que, ao se defrontar com um agressor, o seu espírito deverá estar voltado para golpear a visão dele, já que a visão é a zona mais sensível e inata para a agressão, tornando-o vulnerável. Não procure prolongar a reacção, pelo contrário, tente ser o mais rápido e eficaz de forma a minorar as probabilidades de algo correr mal.

Há Muitos Inimigos

Esta é uma técnica que se aplica nos combates contra muita gente. O espírito deve ser enfrentar os inimigos em todas as direcções, pois eles podem vir de todos os lados. Observe a sua ordem de ataque, e enfrente primeiro quem atacar primeiro. Gire os olhos para não deixar um só detalhe passar despercebido e examine atentamente a ordem de ataque, golpeando à esquerda e à direita alternadamente. Esperar seria um erro. Reassuma rapidamente a sua atitude em ambos os lados e inactive os agressores à medida que avançarem, atacando cada um na mesma direcção em que o atacarem.

“Em quaisquer circunstâncias, deve-se forçar os inimigos a se agruparem, como se amarrasse uma fiação de peixes, e, assim que estiverem amontoados, golpeie-os impiedosamente, sem lhes dar espaço para se movimentarem”.

Esqueças as lutas de filmes de acção. Só nos ecrãs é que atacam um de cada vez. Na vida real, serão todos ao mesmo tempo, em movimentos caóticos, por isso, não espere ordem no caos. Um golpe inactivante em cada um, mas sempre em movimento.

Dependendo do Lugar

Examine o ambiente. Ponha-se no caminho do sol; isto é: assuma uma posição com o sol pelas suas costas, de forma a ofuscar o agressor. Caso isto seja impraticável, pelo menos procure manter o sol do seu lado direito. Num recinto fechado, poste-se com a entrada às suas costas ou do seu lado direito. É imprescindível que haja espaço de sobra para trás, sem obstruções, e espaço livre à sua esquerda; o seu lado direito estará ocupado com a atitude do combate. À noite, se o agressor puder ser visto, fique de costas para o fogo/luz ou com a entrada à sua direita, e no restante a atitude será a mesma já descrita acima. É importante que veja o agressor de cima para baixo e assuma uma posição um pouco mais elevada que a dele para poder tornar-se mais intimidante.

Quando chegar a hora da reacção, esforce-se sempre por empurrar o agressor para o seu lado esquerdo. Encurrele-o de encontro a lugares desconfortáveis e faça o possível

para mantê-lo de costas para obstáculos incômodos. Quando este for forçado a assumir uma posição inconveniente, não permita que olhe em volta; persiga-o e deixe-o sem acção. Em recintos fechados, empurre-o de encontro a soleiras, lintéis, portas, varandas, colunas e assim por diante, sem lhe dar tempo de avaliar a situação. Esforce-se sempre para colocar o agressor em posições nas quais ele não encontre bom apoio para os pés, com obstáculos dos lados etc., utilizando as peculiaridades do lugar para assumir o domínio da luta. Use os incômodos naturais do espaço em sua vantagem.

Três Métodos de Surpreender o Inimigo

“O primeiro método de surpresa é o ataque, chamado Ken No Sen (actuar). Outro método é o da interceptação do ataque do inimigo, chamado Tai No Sen (aguardar para tomar a iniciativa). O terceiro método se usa quando você e o seu adversário atacam juntos. Ele tem o nome de Tai Tai No Sen (acompanhar o inimigo e antecipar-se a ele). Não há outros métodos para se assumir o controle da luta além destes três. Como depois de assumido o controle a vitória se torna rápida, este é um dos aspectos mais importantes da estratégia. São muitos os factores que precisam ser considerados a respeito da iniciativa. Você tem que se aproveitar ao máximo da situação, penetrando no espírito do inimigo de modo a desvendar a estratégia dele e derrotá-lo”.

O Primeiro

Quando se decidir pelo ataque, mantenha a calma e golpeie com rapidez, surpreendendo o agressor, ou, então avance com aparente violência mas com espírito reservado, surpreendendo-o com a reserva. Uma alternativa seria avançar com o espírito mais forte possível e, quando chegar perto, movimentar os pés um pouco mais depressa que o normal, desequilibrando-o e golpeando-o profundamente. Ou, com o espírito calmo, atacar como se o esmagasse lentamente. O espírito é o de vencer até ao fim.

O Segundo

Quando o agressor atacar, permaneça imperturbável, mas finja fraqueza. Assim que ele chegar suficientemente perto, faça um movimento súbito de fuga, indicando que

pretende recuar para um dos lados, e depois desfeche um ataque fulminante assim que perceber o agressor relaxar. Ou, quando este o atacar, ataque com mais força ainda, aproveitando-se da má sincronia que ele demonstra na vontade de dominar.

O Terceiro

Quando o agressor fizer um ataque rápido, terá que atacar com força e com calma, visando ao ponto fraco que surgir quando ele se aproximar, e assim derrotá-lo inapelavelmente. Se este o atacar com calma, observe os seus movimentos e, com o corpo solto, flutuante, entre no mesmo ritmo à medida que ele se aproximar. Aja com rapidez e golpeie com força.

Nestes métodos para surpreender um agressor, tem que se avaliar a situação. Nem sempre vale a pena ser o primeiro a atacar; mas, se o agressor atacar primeiro, pode inverter a situação. Na estratégia, ganha quem surpreende o outro, e portanto deve-se ter bem isto em mente.

Prender a Almofada

“Significa não permitir que a cabeça do inimigo se levante”.

Nos combates de estratégia, é um erro ser controlado pelo agressor. Deve-se sempre ter que controlá-lo, levá-lo para onde se deseja. Obviamente, este estará a pensar a mesma coisa, mas poderá surpreendê-lo se não permitir que faça o que pretende. Na estratégia, é necessário perturbar o agressor no momento em que se prepara para golpear; você deve desviar a faca dele para baixo e arrancá-la da mão dele quando tentar firmar a técnica. O mais importante, nesta estratégia, é bloquear as acções úteis do agressor e permitir que ele execute à vontade as acções inúteis. Entretanto, limitando-se a isso, fica na defensiva. Primeiro, é preciso agir, impedindo o desenvolvimento das técnicas do agressor, atrapalhando os seus planos, e em seguida controlando-o directamente.

Cruzar o Riacho

“Cruzar o Riacho” significa, por exemplo, cruzar o oceano num estreito, ou atravessar centenas de quilômetros de mar num local propício à travessia. Acredito que esse “cruzamento do riacho” acontece com frequência na vida do homem. Ele pode significar o içamento de velas, embora todos os amigos permaneçam no porto; significa conhecer a rota, a resistência do barco e as condições do dia. Quando tudo estiver de acordo, e quando houver talvez um vento favorável, ou um vento de popa, enfunde as velas. Se o vento mudar a alguns quilômetros do destino, esteja preparado para remar o quanto for preciso sem as velas. Se você alcançar este espírito, ele terá aplicação em sua vida cotidiana. Pense sempre em “cruzar o riacho”, e cruzá-lo no ponto mais propício.”

Avalie a capacidade do agressor e, consciente dos seus próprios pontos fortes, “cruze o riacho” num ponto favorável, da mesma maneira que o navegador experiente sabe escolher a melhor rota. Cruzar o riacho significa atacar o ponto vulnerável do agressor e colocar-se em posição vantajosa.

Conhecer o momento

“Conhecer o Momento” significa conhecer a disposição do inimigo em enfrentar a batalha. Ela está ascendente ou descendente?”

É preciso surpreender o agressor e atacar tão logo que seja possível reconhecer a sua estratégia para a agressão, perceber as suas qualidades e estimar os seus pontos fracos e fortes. Atacar de modo subreptício, conhecendo a medida e a modulação do agressor, adoptando a sincronia adequada, permite incrementar uma maior eficácia nas reacções. Conhecer esse momento para a reacção, é fundamental.

Conhecer o “Desabamento”

“Tudo pode desabar: casas, corpos e inimigos desabam quando o seu ritmo se torna caótico. Na estratégia em grande escala, quando o inimigo começa a desabar você tem que persegui-lo sem lhe dar chance sequer para respirar. Não se aproveitando do desabamento do inimigo, está a dar-lhe uma oportunidade de recuperação. No combate individual, o inimigo às vezes perde a sincronização e desaba. Se você deixar que esta chance de inactivá-lo escape, pode ser que ele se recupere e não seja tão negligente depois.”

Quando decidirmos reagir, devemos ter sempre presente que é obrigatório terminar o que se começa, já que o risco de agressão só acabará quando este não se conseguir recuperar para continuar a mesma. Isto é indispensável, para se garantir a defesa da integridade física, não permitir uma reacção do agressor. Mas, acompanhado com esta regra devemos ter sempre em paralelo, o limite ténue entre o que é defesa e o que já se torna agressão, para que possamos traçar sempre esse limite.

Tornar-se o Inimigo

“Tornar-se o Inimigo significa ver-se com os olhos do próprio agressor. As pessoas costumam pensar no ladrão encurralado dentro de uma casa como um agressor fortalecido. Entretanto, se nos “tornarmos o inimigo”, veremos que o mundo inteiro está contra nós e que não há saída. Quem está trancado e cercado é o faisão. Quem entra é a águia. Não deixe de pensar sobre isto.”

Na verdade, as pessoas estão sempre a imaginar que um agressor é forte, e portanto se mostram temerosas demais. Porém, se conhece os princípios da estratégia e sabe como invalidar uma agressão, não há motivo para tanto temores. Se pensar que “estou perante um mestre da agressão, que conhece todos os princípios da estratégia agressiva, então estará derrotado de antemão. Na verdade, o agressor poderá estar tão

assustado quanto a vítima, apenas os primeiros momentos ditarão quem se submeterá psicologicamente, quem será a vítima e quem será o agressor.

Movimentar a Sombra

Quando não conseguimos discernir o espírito de um agressor, quando não se consegue ver a sua tomada de posição, dá-se a entender um ataque feroz apenas para descobrir os seus recursos. Finjir uma reacção obriga a que ele mostre a sua intenção pensando que consegue perceber o seu espírito. Aproveitando-se do que vier, você terá condições de reagir em conformidade. Mas se for negligente, arrisca-se a perder a sincronia e a noção de tempo. Tenha cuidado antes de tomar a iniciativa.

Provocar a Perda de Equilíbrio

“São muitos os factores capazes de provocar uma perda de equilíbrio. Um deles é o perigo, outro é o esforço exagerado, e outro mais é a surpresa.”

É importante provocar a perda de equilíbrio numa situação de risco. Reaja sem aviso num ponto em que o agressor não espera, e, enquanto o espírito dele ainda estiver desprevenido, dê seguimento à reacção assumindo o controle e incapacitando-o. Comece dando a impressão de ser lento e, em seguida, desfira uma reacção fulminante. Sem lhe dar espaço para respirar e para se recuperar da flutuação do espírito, aproveite a oportunidade e incapacite-o.

Amedrontar

“O medo manifesta-se com frequência, e é decorrente do inesperado. Na estratégia é possível amedrontar o inimigo não apenas com o que se põe diante dos seus olhos mas também com os gritos, com técnicas que fazem uma força pequena parecer enorme, ou

com a ameaça de um flanqueamento sem aviso. Tudo isso amedronta. Você poderá, então, vencer aproveitando-se do ritmo amedrontando o inimigo.”

Fazer barulho, gritar, mostrar uma cara feroz, são ferramentas para induzir medo num agressor. Considerando que um agressor pretende controlar uma “presa”, ao efectuar toda esta panóplia de reacções, está a transmitir que será alguém combativo, feroz, determinado, ou seja, que mereça respeito e que está disposto a levar a agressão a outro patamar, o qual, a maioria dos agressores evita.

Lançar Confusão

A grande vantagem de confundir um agressor, é a de lhe criar uma indecisão na actuação, perdendo a firmeza do ataque e hesitando no que fazer. Ao reagir com técnicas variadas sempre que surgir uma oportunidade, fingindo um golpe ou uma arremetida, ou fazer o agressor supor que vai entrar na sua própria zona de desconforto, fará com que este se desoriente, permitindo-lhe criar oportunidades para reagir, devido à lentidão da sua tomada de decisão na agressão. Deve-se aproveitar sem hesitação.

A Passagem de Montanha a Mar

É preciso ter consciência que é um erro repetir a mesma coisa/técnica várias vezes ao enfrentar um agressor. Talvez não haja alternativa quanto à repetição da mesma técnica, uma ou duas vezes, mas empregá-la uma terceira vez seria um grande equívoco. Se iniciar uma reacção e fracassar, serão poucas as chances de sucesso com a repetição do mesmo enfoque. Se empregar uma técnica já utilizada antes sem resultado e tornar a não conseguir nada, não haverá alternativa além de mudar o método de reacção. Se insistir nessa técnica, o agressor poderá já estar à espera e a utilizar em proveito próprio contra si.

A atitude

A atitude é o espírito de aguardar pela agressão. Deve-se modificar a atitude do agressor, reagir quando o seu espírito estiver desguarnecido, confundi-lo, irritá-lo e atemorizá-lo. Aproveite-se do ritmo indeciso do agressor quando estiver perturbado, e conseguirá perturbá-lo o suficiente para cometer erros.

A nossa atitude deve ser conforme a necessidade das circunstâncias da situação, mas sem nunca esquecer que se está a defender e não a agredir.

3.4. A Guerra, Karl Von Clausewitz

O General prussiano Karl Von Clausewitz, historiador especializado em temas bélicos e reconhecido estudioso do fenómeno da guerra, nasceu em 1780. Durante as invasões napoleónicas, foi chefe de Secção do Ministério da Guerra alemão mas em 1812 decidiu formar parte do exército russo como forma de poder libertar a Alemanha da aliança forçada com a França, realizada na batalha de Leipzig, que significou a extinção da influência francesa sobre a Alemanha, regressando ao exército prussiano, com o qual pode assistir à batalha de Waterloo. Após a campanha militar, exerceu a direcção da Academia Militar de Berlim durante os 4 anos seguintes, morrendo de cólera em 1831.

Escreveu vários livros sobre estratégia na guerra, nos quais serão retirados conceitos para aplicação e extrapolação na defesa pessoal.



Karl Von Clausewitz

Em que consiste a guerra

Se compararmos a guerra com um duelo (voluntário ou involuntário como no caso de uma agressão), esta não é mais do que um duelo a uma escala mais ampla. Se a encararmos como dois lutadores, cada um dos quais pensa em impor ao outro a sua vontade, por meio de força física, com o propósito de dominar ou incapacitar para que não possa prosseguir com a sua resistência, a tentativa da sua vontade.

Se assim for caracterizada, então faz sentido a aplicação destes conceitos na filosofia do combate da defesa pessoal, como análise filosófico-táctica.

Caso extremo de uso da força física

Poderemos pensar que se estivermos sob uma agressão firme e decidida, com contacto físico iniciado, que poderíamos terminá-la apenas com um desarme sentido pelas nossas palavras. O sentimentalismo aplicado neste extremo pode revelar-se extremamente perigoso, pois quem decide atacar, fá-lo-á de forma decidida e enérgica, para obter os seus intentos, e não deixar-se-à demover sem os alcançar primeiro, após a tomada da decisão.

Nunca o uso da força física poderá excluir a cooperação da inteligência, e quem usar isto logo de início, obterá vantagem sobre o seu oponente. O problema é que numa espiral de violência, impulsiona-se o adversário a adoptar medidas extremas, cujo limite não é mais nenhum do que o contrapeso da resistência lhe se opõe. Assim, o primeiro a estar disponível e tomar a decisão de iniciar este processo, terá uma vantagem crucial no terminar do combate, saindo um deles vencedor ou vencido.

Que ninguém diga que não consegue ser violento, até as pessoas mais civilizadas podem inflamar-se com paixão num ódio recíproco.

Se a agressão constitui um acto de força, as emoções estão necessariamente implicadas nesta. Se a origem não está nas emoções, esta exerce, sem dúvida, uma acção de carácter maior ou menor e a intensidade da reacção depende não do estado emocional, mas da importância e permanência dos interesses hostis.

O objectivo é desarmar o agressor

Para que o agressor se submeta à nossa vontade, devemos colocá-lo numa posição mais desvantajosa da qual poderemos garantir segurança para a nossa fuga ou domínio.

Não devem ser transitórias sem assegurar a nossa integridade física (pelo menos não o devem parecer), porque de contrário o agressor poderá esperar momentos mais favoráveis para voltar a agredir.

Mesmo que não tenha efectivamente desarmado o agressor, tem de se incutir temor para que este desista de tentar novamente a agressão. Para isso, se estamos em desvantagem física, deve-se sempre na primeira reacção, imprimir todo o poder incapacitante, de forma a conseguir não só o respeito ao agressor, mas o temor real pela possibilidade de sofrer danos reais na sua integridade física.

Análise de aplicação das forças

Se queremos eliminar verdadeiramente uma agressão, temos de regular o nosso esforço de acordo com o seu poder de resistência, a magnitude dos meios que tem e a força da sua vontade em agredir.

Conseguimos medir visualmente os meios que um agressor dispõe, a sua resistência física ao combate mas a sua força de vontade, será mais difusa na sua apreciação, até por causa da adrenalina que nos impede de raciocinar de forma tão exacta. O pior é que esta análise também é executada pelo agressor face à sua vítima.

Esta análise deve ser praticada no dia a dia, como forma de avaliação primária numa possível ameaça de agressão, a qual poderá decidir e justificar o nível de reacção utilizado na defesa da nossa integridade física.

A suspensão da reacção física a uma agressão

Cada reacção requer o seu próprio tempo para a sua execução, que acaba por ser a persistência. Pode ser mais longa ou mais curta, mediante cada pessoa, dependente da sua própria natureza, mas deve ser sempre finalizada e nunca abandonada por achar-se que já serviu ou surtiu o efeito desejado.

Se duas pessoas se envolvem em confrontação física, houve um motivo hostil que os impulsionou, como uma reacção a uma acção de agressão, e cada reacção decidida deve ser sempre finalizada. A única razão que poderá levar a abandonar ou terminar uma reacção antes da sua finalização, deverá ser a espera por um momento mais favorável para a acção (ex. como de repente surgir uma faca no meio da execução de uma técnica, dever-se-á suspender a reacção para esperar o momento certo para reagir contra a situação) de forma a adaptar-se á exigência da agressão, tornando-se mais eficaz na sua reacção.

Superioridade da defesa sobre o ataque

Só é possível influenciar a suspensão de uma agressão, se a reacção de defesa a essa agressão, for mais forte (eficiente) que esta. Se um agressor estiver convencido que a defesa da sua “presa” é superior à sua forma de ataque, este irá suspender a agressão, por considerar que o equilíbrio de poder está alterado desfavoravelmente para este.

Azar

Nenhuma actividade humana guarda uma relação mais universal e constante com o azar como o combate ou a guerra. Em conjunto com a sorte, desempenha um papel fulcral, mesmo que uma reacção possa ser programada ao pormenor. Sim, deve ter sempre em mente que o azar pode acontecer, mesmo tendo toda uma estratégia perfeitamente definida. Deve ser flexível o suficiente para entender isto (pode escorregar ao iniciar uma fuga, ficar inconsciente durante uma queda, etc.).

Podemos classificar de uma forma ampla os quatro componentes do ambiente que vive durante uma reacção em defesa pessoal: o perigo, o esforço físico/emocional, a incerteza e o azar.

O conhecimento deve converter-se em capacidade

Não existe outra forma. O conhecimento deve converter-se em capacidade. Não chega apenas saber teoricamente as ferramentas. Se não as conseguir aplicar na prática, de pouco servirá. Deve aliar a experimentação e treino, de forma a complementar-se como um todo repleto de conhecimento. Quando chegar a esse nível, atingiu a verdadeira gestão do stress da agressão, pois estará em condições de gerir racionalmente a situação, sem perturbação de emoções ou dúvidas, induzidas pela incerteza da capacidade de execução. Ao assimilar o conhecimento teórico complementado pela experimentação prática, torna-se capaz da tomada de decisões eficientes transformando em habilidade real todas as formulações mentais.

A surpresa

É o esforço para se atingir uma superioridade relativa que causa num agressor, um efeito emocional ou físico. Quando consegue atingir o êxito, as consequências que traz ao agressor são confusão e desalento, sendo sempre uma vantagem tática, na qual, apenas em alternativas muito diferentes, deve ser evitada, de acordo com a natureza de cada iniciativa em particular e outras circunstâncias. O segredo e rapidez com que se empreende são os dois factores fundamentais desta reacção. Ambos supõe uma grande energia utilizada, pelo que deve ser bem gerida já que se não for bem direccionada, poderemos sofrer um forte contra ataque à nossa reacção, por isso deve sempre ser bem pensada antes de iniciada.

A reserva estratégica na economia de força física e mental

As reservas têm dois objectivos que se diferenciam claramente um do outro: em primeiro lugar é sua função renovar e prolongar no tempo a reacção de combate e em segundo, ser utilizadas em qualquer acontecimento imprevisto. O primeiro objectivo implica a utilidade da aplicação sucessiva de forças em reacções necessárias para manter

a posição de vantagem e no segundo, a existência de uma possível necessidade de utilização de recursos em situações não previstas, como o caso de aparecimento de mais agressores no momento. Assim, nunca se deve colocar toda a nossa energia numa única reacção sob o risco de falhar ou mudar rapidamente as condições ambientais que sujeitam a agressão, devendo-se deixar uma margem confortável para uma continuidade se necessária. As reacções e técnicas devem ser executadas numa margem aproximada de 70% da quantificação possível de uso da força de cada um, para gerir as descargas de adrenalina e ácido láctico, que produzirão rapidamente efeitos contrários aos necessários nos músculos, quando atingem estados limites tempo suficiente.

Conceito de defesa

Como poderemos definir a defesa? O bloqueio de um golpe de agressão? Qual será então o seu ciclo característico? A espera desse golpe. Este é a linha que faz de qualquer acto, um acto defensivo e só mediante este a defesa pode-se distinguir, do ataque. Mas é um conceito relativo já que assim fosse um conceito literal, nunca se poderia produzir uma reacção a essa acção. Assim, assumimos o conceito de defesa como um conceito global. Se esperamos a acometida da agressão, o ataque do agressor, a ameaça de agressão então estamos em reacções defensivas, principalmente quando esperamos que um agressor invada o nosso espaço pessoal com esse fim. Nunca poderemos não contextualizar uma reacção de defesa a uma acção ofensiva da parte de um agressor, sempre que as nossas reacções permitam imobilizar ou anular acções ofensivas agressivas e sempre e apenas com este propósito.

A defesa tem como objectivo a preservação, e quando duas pessoas se enfrentam, com as mesmas condições, a defesa é sempre mais simples e menos desgastante de se executar, em abstracto. Claro que não deve ser uma posição permanente mas quando é uma posição adoptada no início, permite que o agressor despenda energia inicial, para que depois do bloqueio ou eliminação do ataque se está em condições de surpreender de forma incessante numa reacção intensa, decidida e eficaz para a qual o agressor não está seguramente á espera.

3.5. Força

“Algumas pessoas irão pensar que eu misturei técnicas úteis e inúteis, mas ele cometerá um grande erro, pois apenas descrevi as que vi, usei ou criei, e omiti as técnicas inseguras”

Fiori dei Liberi, mestre armas italiano

Muitos mais estratégias poder-se-ia enunciar, com os seus tratados e legados sobre estratégia mas, não é o âmbito deste primeiro volume, a dissertação sobre esses autores. Contudo, um ponto deve se ter presente, ter força.

Apesar de parecer óbvio que ser forte é uma vantagem para um especialista em defesa pessoal, muito subestimam esse facto no seu treino. Existe um mito antigo que *“tamanho e força não importam se tem uma boa técnica”*, mas o outro lado da moeda é que *“se a técnica é quase igual, a probabilidade está na pessoa maior e mais forte.”* Para dar um exemplo justo imagine ter que lutar você mesmo, só que dessa vez tendo 10 quilos de músculos a mais. Ainda acha que força não é vantagem?

Outra questão é o condicionamento físico, sem o qual se torna muito difícil executar reacções continuadas. Existe um antigo ditado que diz *“A fadiga faz um covarde de todos nós”*.

A habilidade de executar é a terceira parte da equação da Força. Giacomo DiGrassi, um mestre italiano, disse que todo combate acaba sendo Força e Raciocínio. É importante saber como golpear rápida e duramente, de maneira a maximizar o potencial da ferramenta.

4. A Defesa Pessoal Real

Muito se tem falado em Defesa Pessoal, muitos sistemas e artes marciais outorgam a si próprios serem os melhores, mas quando são colocados em confrontação, verifica-se que não um mas a mistura de vários, é a solução que se torna a melhor. Isso verifica-se na forma de luta elevada a torneio nos anos 90 que demonstrou bem claro, o que funcionava na luta mais parecida com o combate de rua. Nessa altura eram poucas as regras em ringue.

Num combate real, onde todas as expressões de técnicas podiam ser utilizadas (excepto o ataque aos órgãos genitais, olhos e mordidas), verificou-se que entre duas posições verticais, invariavelmente, quando levado ao solo, diminuía a capacidade de aplicação de técnicas muitas vezes celebrizadas em filmes e demonstrações de festivais de artes marciais, mas que se tornavam impraticáveis no solo. Uma família demonstrou isso. Os Gracie. Lutaram contra os mais variados sistemas e artes marciais de técnicas de luta verticais (kung Fu, Karaté, Kick Boxing, etc.) provando que num combate real quase sem regras, não se consegue garantir distâncias para se poder aplicar de forma confortável os golpes demolidores, e que por uma questão natural, as lutas reais são levadas para o solo. A evolução deste evento desportivo conhecido como vale tudo que deu origem ao MMA (Mixed Martial Arts) mais tarde, apurou lutadores basicamente em guerreiros que teriam de dominar técnicas directas de posição vertical (Muay Tay, boxe, etc.) assim como de solo (Jiu Jitsu, Sambo, etc.). É assim o guerreiro do século XXI.

Há um ditado popular entre os lutadores de solo: "...quando vamos para o solo, entras no meu mundo. O solo é o oceano, eu sou o tubarão e quase ninguém sabe nadar...". No solo os músculos empregues são diferentes dos de aplicação de técnicas em posição vertical, favorecendo os menos aptos fisicamente, já que a força ou a velocidade não é primordial, podendo até utilizar as próprias armas do adversário contra ele mesmo. Na natureza vemos esses exemplos: Quer se trate de uma leoa na savana africana ou de um lobo na tundra da Sibéria, o predador ataca, agarra-se á presa, arrasta-a para o chão mantendo a pressão no pescoço, matando-a. Muitas vezes as presas têm chifres afiados, cascos duríssimos, que tentam golpear os predadores, mas no solo, não surtem efeito.

Na Defesa Pessoal, assim como na natureza, quando estamos em perigo, não interessa se é bonito ou harmonioso o movimento. Interessa se é eficaz e capaz de preservar a nossa integridade física.

A iniciação

Estabelecer objectivos é de extrema importância na vida de qualquer pessoa, em qualquer situação. Ter uma visão lúcida e real é meio caminho andado para a escolha da melhor opção a tomar em todas as situações na nossa vida. Numa situação de conflito real, pode ser a diferença entre preservar a vida ou morrer a tentar coisas impossíveis que vemos nos filmes ou que nos digam ser possível num ambiente seguro de um ginásio.

Conseguir defender-se de um assaltante armado sem usar armas e não sermos atingidos é extremamente difícil de se conseguir apesar de vermos filmes nesse contexto, nem os atacantes se colocam em fila, nem atacam um de cada vez, mas sim em simultâneo. Outra coisa a ter em mente sempre presente, é que um atacante não tem um posicionamento estático nem cooperante como o nosso companheiro nas aulas nem fica pacientemente á espera do desenrolar da nossa acção ou contra-acção, cujas técnicas possam ser aplicáveis num Dojo ou numa aula mas de difícil aplicabilidade ou ineficácia numa situação de conflito real, onde reina o caos.

Por último e não menos importante, salienta-se a forma física e outros factores que possam influenciar na aplicabilidade das técnicas como a idade, doenças limitativas, assim como paredes ou roupa que possam limitar a nossa acção. Não devemos descurar a forma física que permite a aplicação das técnicas, a forma mental que permite a gestão do stress suficientemente para a melhor tomada de decisão em cada momento, assim como aceitar as nossas diferenças e utilizá-las na sua melhor eficácia.

Como exemplo de uma luta de rua, existem agora eventos designados de "vale tudo" que são a expressão máxima daquilo que podemos encontrar num confronto real, apesar destes eventos estarem limitados por algumas regras, as mesmas que não existirão num confronto real. Quantos sistemas treinam técnicas de dedos nos olhos, mas quantas mulheres que tentaram resistir a violações o tentaram instintivamente, mas quase nenhuma teve êxito pois não é fácil atingir um ponto numa situação de caos ou de vida e morte. As posturas correctas tão frequentemente trabalhadas em aulas que em nada valerão numa situação onde não existem posturas sequer, mas sim adrenalina e confusão.

Seja como um líquido ou o ar, adapte-se ao ambiente e não o contrário.

Princípios Básicos de aprendizagem

Obedeça a alguns princípios básicos como a **atenção** que permite a antecipação dos movimentos, a observação das situações, a elaboração da estratégia de reacção assim como o timing para uma tomada ou não de decisão de acção. Pode ser a diferença entre a determinação da sobrevivência ou morte ao observar uma rua com aspecto duvidoso, o que não acontece se caminha descontraidamente a falar ao telemóvel, por exemplo. A surpresa é inimiga da estratégia. Outro princípio básico é o **controlo da respiração**, é esta que nos permite acalmar numa situação repentina de stress induzido. Permite que consiga continuar a lutar ou debater-se após os 20 segundos iniciais sem se esgotar fisicamente, permite uma oxigenação eficiente para a lucidez mental de avaliação da situação que está a decorrer e tomada efectiva de uma decisão. Outro princípio a ter sempre em conta é o da **antecipação** já que os atacantes costumam aproximar-se das pessoas antes de as agredir, para encurtarem distâncias de forma a poder partir para agarres, socos ou cabeçadas. Um golpe por antecipação, por muito que possa ser arriscado do ponto de vista legal, deve ser uma opção a ter em conta, pois pode evitar danos irreversíveis na nossa própria integridade física. Segundo um ditado popular, é melhor ser levado à presença de um Juiz judicial num tribunal no banco dos réus do que de um padre num funeral dentro do nosso caixão, por muito bonito que seja. Por último, são as coisas simples que funcionam melhor. A **simplicidade** é um princípio vital. Não nos podemos esquecer que quanto mais alto for o nível de stress, mais difícil se torna a realização de actividades motoras específicas e com alta coordenação.

Não se esqueça, fique com este pensamento de um velhinho mestre de artes marciais "...nunca há vencedores numa luta... apenas vencidos".

Conselhos para beneficiar com o meio ambiente:

- posicione-se de modo a que o sol fique por detrás de si

- posicione-se de modo a que o muro fique atrás de si uma média de 2 passos
- utilize os objectos ao alcance da mão
- mantenha a sua forma física
- informe-se sobre a Lei da auto defesa do seu país
- seja simples e dura na aplicação das técnicas

A técnica e o alvo são de uma importância vital para que se possam cruzar de uma forma sólida mas requer treino em circunstâncias de extremo stress já que a noção de tempo, distância e oportunidade resultam de muito treino improvisado com adversários que ofereçam resistência, aproximando o treino a situações reais.

Outra noção importante é a protecção que uma posição de combate discreta pode oferecer contra vários tipos de golpes, bastando para isso ajustar pequenas alterações a uma posição como ter um braço encostado ao abdómen e o outro no queixo como se estivesse a pensar, os pés afastados à largura dos ombros para permitir uma melhor sustentabilidade do peso do corpo ou para um rápido afastamento do agressor. Não dá uma ideia de agressividade mas protege-a contra socos no estômago, agarres na garganta, ou protecção facial de uma forma rápida.

Mitos e folclore na defesa pessoal

"...uma pessoa de nível de cinto negro significa ser um grande lutador..."

Isto é um dos mitos que coloca pessoas com o nível de "cinto negro" em perigo muitas vezes na vida real quando confrontadas com a violência pura da agressão. A verdade é que ser graduado numa arte marcial, não representa que esteja preparado para enfrentar uma agressão no seu dia a dia, apenas que consegue repetir alguns movimentos ou técnicas, de acordo com o nível de execução da arte marcial que pratica. Não são raras as vezes que sabemos de praticantes experientes que são espancados por pessoas sem formação nenhuma em combate, provocando-lhes muitas vezes danos irreversíveis por atitudes superiores que estes demonstravam ter. Arte marcial e defesa pessoal, não são a mesma coisa, apesar de se construir um marketing associado a isto, em muitas ginásios e

academias por questões financeiras e angariação de clientes. Numa agressão não existe uma relação de técnica contra técnica, apenas de defesa possível e reacção de alguma forma eficaz a uma acção, por mais caótica que esta seja.

“... o MMA (artes marciais mistas) é a melhor arte marcial de defesa pessoal...”

É verdade que as artes marciais mistas ou vulgarmente conhecida pela sigla em inglês de MMA, dotam os seus praticantes de diversas ferramentas mais abrangentes que a prática de apenas uma arte marcial, mas também é na mesma verdade que a sua prática é executada em meios controlados (dentro de um octógono ou ringue) com o chão macio ou acolchoado, sem calçado ou acessórios, com protecções, numa lógica de combate de um contra um e de forma regulamentada (com regras de protecção aos praticantes) e um árbitro para zelar pela sua segurança. Ora, numa situação de agressão real, tudo isto fica sem poder ser considerado, atribuindo a estes praticantes, apenas mais ferramentas para serem utilizadas do que aos praticantes de apenas uma arte marcial tradicional, mas apenas isto. Numa situação real, nada disto existe e tudo é possível e passível de se fazer. As técnicas de execução complicada num ringue nunca deverão ser extrapoladas para uma de agressão real, sem as devidas alterações, tais como a simplicidade.

“...os golpes que vemos no cinema resultam na realidade...”

Ora, chama-se ficção porque existe no conceito de entretenimento visual e alguma coincidência com a realidade, na maioria das vezes, é pura coincidência. Geralmente, é fundamentada em alguma realidade, mas deve ser sempre verificada e aprofundada pelo conhecimento, antes de se partir para a consideração que o que vemos em filmes de entretenimento, é eficaz na realidade, especialmente para evitar lesões da tentativa da sua prática. Saltar de uma plataforma ou árvore a 3 m do solo, poderá induzir lesões irreversíveis, assim como saltar entre plataformas de 4 metros de distância. Nos filmes, isto é feito por duplos qualificados que têm uma equipa a acompanhá-los com sistemas de segurança e mecanismos de apoio que desaparecem através dos efeitos especiais

inseridos e que não vemos os cabos presos em arnês disfarçados nos duplos, por exemplo. Pensar que se pode partir um vidro de um veículo com o punho e não ficar com fracturas, é um erro do qual se pode pagar bem caro, assim como pensar que se pode parar uma investida de um tubo de ferro na forma descendente com o antebraço a 90º acima da nossa cabeça. Nunca tente fazer nada do que vê nos filmes, para sua segurança, sem ter formação especializada com alguém especializado nessas técnicas, especialmente numa situação de agressão real e efectiva.

“...um impacto directo sobre a cana do nariz pode matar uma pessoa...”

Ora aqui está um dos mitos que muitas vezes se vê no cinema a resultarem. Quem estudar anatomia da caixa craniana, verá que será extremamente difícil senão impossível, de isso acontecer. Isto é, um impacto forte directo na zona frontal da face pode ser fatal, mas não será por causa dos fragmentos do septo nasal poderem inserir-se no encéfalo, mas devido às ondas de choque que o percorrem podendo causar hemorragias cerebrais localizadas. Os ossos presentes na zona nasal, são mais frágeis do que os ossos que compõem a estrutura da caixa craniana, que tem micro-orifícios tão pequenos que apenas permitem a entrada de nervos, vasos e artérias, estas sim que poderão romper-se.

“...através de um único toque num ponto é possível causar a morte...”

Este é mais um dos mitos criados nos filmes asiáticos sobre a potência da existência de um único toque capaz de causar a morte imediata ou num espaço de tempo predestinado. A verdade é que nunca se documentou ninguém a quem isso acontecesse nem no corpo humano denuncia a existência de um único local onde isso seja permitido acontecer dessa forma. Claro que se interromper o fluxo de sangue durante algum tempo ao cérebro através de estrangulamento ou por impacto muito forte se a pessoa tiver já problemas de elasticidade das paredes nos vasos e artérias que passam pelo pescoço, isso poderá causar a morte cerebral mas através de um toque num local localizado no corpo humano, não é provado até a data actual, a não ser em livros e filmes de ficção.

A Defesa Pessoal Feminina



Muito se tem falado em Defesa Pessoal mas pouco em Defesa Pessoal Feminina, talvez porque as mulheres não aderem muito às “artes marciais” (em algumas sociedades é uma prática exclusivamente masculina noutras tem uma carga negativa de pouca feminilidade) por não terem acesso, acharem que é “monótono” ou em minha visão, devido aos sistemas marciais serem ministrados por homens com linhas de orientações e exercícios nas suas classes predominantemente masculinas.

Uma análise ao mundo do fitness, tem revelado um exponencial crescimento da participação do mundo feminino às classes de aeróbica com habilidades motoras inspiradas nas artes marciais (exemplo o sucesso de classes como o TAE BOO, Body Combat, Fight Do, Savate Form, etc.) eliminando até em algumas academias as clássicas aulas de aeróbica dada a adesão. Porquê? Em minha opinião, porque conjugou-se a mística dos sistemas marciais, tornando-os divertidos e com contacto diminuto entre os pares, já que as mulheres têm sido ao longo do século, condicionadas na sua educação a evitar o contacto humano, principalmente com o sexo oposto que não o legítimo, como factores de comportamento social menos próprios para este sexo.

Assim, na expectativa de permitir também construir um mundo feminino, onde menina tem um estatuto igual, onde cada mulher pode explorar a sua vertente animal sem deixar de ser feminina ou estar condicionada à visão masculina de quem frequenta este tipo de aulas, criou-se este manual para produção de classes mistas mas únicas, orientadas para o conhecimento e aprendizagem, sem esquecer o condicionamento físico. Porque não dar um pouco de cor e diversão às aulas de defesa pessoal?

Na natureza, estamos rodeados de muitos exemplos onde as fêmeas se mantêm em situação dominante ou de segurança marcial, sem deixarem de ser mães e companheiras (leoa, pantera, aranha, etc.) saindo na defesa da sua prole contra investidas

de inimigos ou predadores. Vence o mais apto no momento, o mais preparado e não necessariamente o mais forte fisicamente.

Na Defesa Pessoal, assim como na natureza, quando estamos em perigo, não interessa se é bonito ou harmonioso o movimento. Interessa se é eficaz e capaz de preservar a nossa integridade física e emocional.

A evolução

Nos últimos 20 anos, tem-se verificado uma explosão de informação disponível sobre violência contra as mulheres, mas apesar disso, se analisarmos os cursos de defesa pessoal para mulheres, não incluem as experiências das vítimas de forma a dotá-las ferramentas para evitarem as mesmas situações. Praticar artes marciais é saudável, mas adaptar as artes marciais à defesa pessoal, sem alterar os seus fundamentos base ancestrais, é um erro crasso e doloroso para quem sofre na pele, essa mesma violência.

Neste contexto, todos os cursos de defesa pessoal deveriam ser divididos em classes masculinas e classes femininas, já que cada sexo tem várias atitudes, anatomias e sociabilização diferentes, muitas vezes antagónicas. Por isso, associar classes mistas, acaba por ser um erro muitas vezes fatal para as mulheres que as frequentam, muitas vezes condicionadas à prática da vontade da maioria por questões financeiras ou desconhecimento de necessidades.

A seguir, propõe-se uma reflexão sobre alguns requisitos e ponderações que um curso de defesa pessoal para mulheres deve ter na sua estrutura:

Basear-se no conhecimento dos ataques actuais

Para se ser o mais efectivo, os programas dos cursos e/ou prática destes, devem basear-se em várias coisas, nomeadamente nos tipos de agressão física e emocional que estas sofrem na maioria das vezes (assalto sexual e violência doméstica) muita das vezes perpetuada por pessoas que as vítimas conhecem (marido, ex-marido, namorado, ex-namorado, etc.), além do mais, estima-se que as mulheres sejam até umas seis vezes mais, propensas a sofrerem intimidações e experimentarem a violência do que o sexo masculino.

A violência nas mulheres é muitas vezes mal representada pela sociedade, atribuindo-se muitas vezes a imagem do agressor como sendo sujos, estranhos psicóticos, mal cheirosos que saltam por detrás de arbustos assim como, também muitas vezes as vítimas são acusadas de intimamente quererem ou provocarem/estimularem o agressor através do seu comportamento menos apreciado, seja o de vestir saias curtas ou tops, seja



o de sorrirem apenas. A verdade é que raramente as mulheres são vistas a debaterem-se com sucesso nesses programas, perpetuando a sua condição de vítimas e “sexo fraco” incapaz de se defenderem. Outra situação é que raramente os assaltos sexuais ocorrem em becos ou nas ruas, não podendo a vítima contar com

ajuda próxima de algum transeunte. Não menos importante é que a maioria dos agressores, conhecem as vítimas (relações familiares, laborais ou espirituais) que agridem. Tudo isto permite gerir o ambiente de forma mais efectiva, pelo agressor.

Logo, com a existência de uma ligação emocional entre a vítima e o agressor, não podemos abordar a defesa pessoal feminina apenas com aprendizagem de técnicas físicas mas também deve ser inserida um trabalho emocional adaptado para a gestão deste tipo de situações. O que acontece na realidade, é que a maioria dos cursos de defesa pessoal nem sequer equacionam esta condicionante nos seus programas, focando-se exclusivamente nas técnicas físicas marciais.

Promover a auto-estima e auto-confiança

Isto deve estar implícito sempre em cada aula. Se não nos sentirmos confiantes no que fazemos, até podemos saber eximamente reproduzir uma técnica mas nunca daremos o passo para a iniciar.

A verdade é que em muitas sociedades a mulher continua a ser considerada directamente um ser inferior ao homem enquanto noutras mais “civilizadas” isso acontece de forma indirecta. Neste contexto, a violência pode não ser permitido mas continua a ser algo tolerada, muitas vezes pelo próprio sexo feminino agarrado a uma cultura e valores mais antiga. A própria imagem da mulher na sociedade patriarcal, prevalece no conceito de ser um ser delicado, passivo, gentil, complacente e dependente e é educada ainda nestes conceitos em muitas famílias, para ser uma “boa” mulher e não para desenvolver as suas próprias capacidades de independência física e psicológica. Quando experimentam a violência como vítimas, acabam muitas vezes com sentimentos de culpa e pior, de que sofreram essa violência porque mereciam por algum motivo. Este sentimento deve ser repellido e incutido a auto-estima e auto-confiança para que esta não se deixe acometer por estes pensamentos na primeira ou próxima vez que estiver numa situação de agressão. Todo o ser humano deve compreender que merece “lutar” pela sua integridade física e emocional, e que por perder uma batalha não representa que tenha perdido a guerra. Especialmente, deve-se incutir que a pessoa, através de um treino físico e mental, tem a capacidade, o direito e o dever de se defender.

Basear no que as mulheres realmente fazem

Programas efectivos para mulheres devem-se basear-se no que realmente as mulheres conseguem fazer e não se nivelar pela aptidão dos homens presentes. Perceber e estimular o desenvolvimento de cada pessoa nas suas técnicas mais inatas. Se analisarmos, ao longo dos séculos, as mulheres têm vindo a desenvolver técnicas e estratégias criativas verbais combinadas com físicas. Isso deve ser estimulado, permitir baixar a guarda até estar em posição de desferir uma técnica física de forma eficiente.

Providenciar ambiente de suporte

É desejável que se consiga criar um ambiente de suporte nestes cursos, o que normalmente obriga à interacção de um grupo psicológico e outro físico, o que na nossa cultura costuma ser difícil conciliar. Um ambiente de suporte, encorajamento e apoio pode ajudar a restabelecer a auto-estima e confiança. Uma partilha da experiência de todas as mulheres em situações de possível ou mesmo agressão, pode criar um laço entre as mesmas para que estas se sintam compelidas a intensificar a vontade de aprender defesa pessoal, assim como restabelecer elos de confiança perdidos ou inexistentes. Convidar uma psicóloga da área para colaborar com as aulas, pode ser uma mais valia, não só para a estrutura do curso por conhecer a experiência relatada destas agressões, mas também adaptar o conteúdo para as presentes.



Mente versus capacidade física

A primeira preocupação que uma mulher deve ter na defesa pessoal, é desenvolver a sua mente porque, o corpo vai sempre acompanhar as decisões. Um corpo forte ou bem treinado numa mente débil, de nada serve. O sucesso de muitas agressões físicas e sexuais é alcançado antes mesmo do toque físico. De facto, muitas vezes, a força física nem é necessária para um agressor conseguir dominar completamente a sua vítima, que se encontra já dominada psicologicamente, de forma imobilizada e sem reacção. Estas valências emocionais costumam estar separadas dos cursos de defesa pessoal para mulheres. Os instrutores devem estar sensibilizados em relação a isto.

A Defesa Pessoal nas crianças

Eu não advogo o treino de artes marciais de impacto ou arestas (socos, pontapés, joelhadas, etc.) nas crianças antes de estas terem uma mentalidade racional de responsabilidade, mas entendo perfeitamente num mundo cada vez mais competitivo e orgulhoso de fama, para se chegar a um nível elevado de competição, o ditado “de pequenino é que se torce o pepino” faz todo o sentido.

Claro que não era possível, apesar de achar que faz todo o sentido, cada instrutor fazer um teste de admissão antes de deixar cada criança entrar na sua aula, já que isso faria um rombo financeiro de quem faz disso profissão, mas algo tão sério e com hipóteses de causar danos irreversíveis ou até letais, deveria ser objecto de profunda reflexão a quem ensina técnicas com tão alto teor destrutivo. Qualquer animal, racional ou não, na sua forma natural recorre aos seus instintos de protecção quando atacado, por isso murros, pontapés e outras técnicas de arestas já fazem parte do cardápio de acção de qualquer uma. Ensinar a direccionar e imprimir maior dano, a quem ainda não tem uma consciência capaz de discernir a responsabilidade da capacidade de actuação, pode provocar danos irreversíveis a outra criança, já que os limites de actuação ainda não estarão bem definidos numa mente de criança.

Tudo isto deve ser estimulado mas contra adultos, na maioria com histórias no seu passado de violência ou comportamento criminoso, não creio que as técnicas/manobras físicas das artes marciais possam ajudar realmente de forma eficaz estas crianças, pelo menos enquanto crianças e não jovens com o seu corpo desenvolvido capaz de medir em força ou sapiência com um adulto. Outro tipo de abordagem deve ser também estimulado, em reacções que possam surpreender um possível agressor, tais como:

- Correr ao primeiro sinal de problemas, imediatamente sem aviso prévio, de forma de padrão em “zig zag” (alterando a direcção subitamente) sem olhar para trás, usando o ambiente como obstáculo.
- Gritar o mais alto e histericamente possível por ajuda ou socorro.

- Rolar, rodopiar, saltar... fazer tudo o que possa tornar difícil de agarrar e controlar e depois correr em “zig zag” e gritar o mais estridente possível por ajuda para próximo de um adulto mulher de preferência, ou local público.

- Em relação a reacções físicas para se libertarem, apenas os arranhões nos olhos, as mordidelas na zona da face, pontapé na zona genital e directamente na canela conseguirão produzir algum efeito no agressor, desde que efectuado de forma violenta, de forma a este libertar a sua vítima, permitindo-lhe fugir.

- Se a opção for providenciar um aparelho de pânico (alguns de botão que emitem um alarme sonoro estridente e que pode ser usado como adorno), este deve ser usado no pulso e não ao pescoço, porque numa situação de agarre, o mais provável será a criança ter dificuldades em conseguir chegar ao peito.

- A fuga deve ser enfatizada, mesmo quando esta for arrastada para dentro de um veículo. O simples gesto de retirar as chaves da ignição e atirá-las pela janela fora ou para o banco de trás, providência uma oportunidade de fuga por distração do agressor que se focalize na procura das mesmas, providenciando mais tempo para gritar ou fugir. Se colocada dentro de uma mala, deve saber que se bater ou pontapear a parte de trás das luzes, sempre acessível de dentro desta, deve tentar fazer sinais para os carros que vêm atrás.

- Deve-se estimular a nunca, nunca, ir a algum lado com um estranho, por muito simpático que seja ou alegue conhecer alguém familiar da criança. Se insistir, então que reaja fugindo e a gritar para um sítio seguro. Se for realmente alguém conhecido, irá justificar-se perante os responsáveis nas suas intenções.

- Acima de tudo, deve-se utilizar com as crianças uma estratégia de alerta e não utilizar tácticas que lhe inculcam medo sob o risco de estas imobilizarem perante um potencial agressor, por medo de tudo o que lhes disseram que podia acontecer. São crianças e como tal, não têm uma capacidade de discernimento ainda muito apurada, como um adulto.

Alguns conselhos e ensinamentos devem ser passados para as crianças na sua educação, para que estas próprias se tornem mais autónomas na sua defesa:

- Defina o que é ser um estranho. Para uma criança é motivo de confusão porque numa hora se obriga a criança a dar um beijo num estranho que encontramos e no minuto a seguir se diz para não falar com estranhos. Deixe que a criança perceba melhor este conceito, por isso vale a pena perder tempo a ensiná-la este conceito e termos a certeza que esta o compreende. Principalmente, o estranho que esta já tenha visto antes várias vezes (carteiro, vizinho, empregado de mesa, etc.) para que esta perceba que por a ver, isto não representa que já não seja um estranho. Continuam a ser pessoas que elas realmente não conhecem.

- Ensine á criança o nome completo, o seu nome, morada e contacto directo, incluindo código de área (pode até coser numa etiqueta interior na roupa) e ensine-a a utilizar o telefone ou telemóvel. Assim, numa situação de aflição, esta poderá tentar contactar.

- Pode criar jogos divertidos onde cria situações de “E se...?” de forma a estimular a acção, ensinando-a protocolos de actuação para as mais diversas situações que esta possa encontrar.

- Aproveite para analisar se a sua criança muda de atitude de comportamento com a aproximação de alguém, se fica tensa, nervosa ou com medo. Inquiria-a de forma calma e ponderada mais tarde, quando estiverem só.

- Ensine à sua criança que o corpo desta é privado e que ninguém tem o direito de lhe tocar para que esta se sinta desconfortável. Que têm o direito de responder “Não, pára não gostol”, e que diga e se aproxime de alguém que confiem o mais rápido possível, independentemente do que a outra pessoa possa dizer ou ter dito.

Agora é preciso ter um certo discernimento, senão em vez de estarmos a criar crianças autónomas e controladas, criamos seres histéricos e psicóticos. É necessário gerir a educação com peso, conta e medida.

Bullying

Muitas crianças têm problemas com brigões nos mais variados locais. Estes problemas podem tomar diversas formas de pressão. Existem os que pressionam através da sua presença física intimidando, enquanto outros utilizam as palavras no mesmo sentido.

Muitos estudos e grupos de pesquisa, estão a tentar definir uma causa para o designado bullying. De uma forma geral, os miúdos que provocam as intimidações são pessoas com falta de estima e sofrem de insegurança. Assim, através desta forma de intimidação, conseguem validar-se, alimentar o seu ego, ao atormentar outras crianças que tenham a percepção de estarem mais vulneráveis física e mentalmente.



Como pais ou instrutores, a nossa maior preocupação é como proteger as crianças destes agressores, ou melhor, como ensiná-las a se protegerem já que por muito que seja bem intencionado o nosso desejo, não poderemos estar presente em todas as situações. Além disso, não inculcar um desejo à criança de não se esforçar para se defender, poderá ter repercussões mais tarde na sua forma de estar na vida, na maneira como enfrentará os seus problemas.

Em seguida, descreve-se algumas reflexões que poderão ajudar a ultrapassar este problema:

- Ensine-as a não reagir irreflectidamente quando abordadas. Este tipo de agressores afirma que tenta provocar uma reacção nas suas vítimas, como estímulo para continuar e justificar a sua agressão. A primeira e a melhor maneira de lidar, é tentar ignorá-lo e não se deixar intimidar. Sorrir e desviar-se a caminho de um professor ou adulto, presente no espaço, informando ao agressor que não será uma vítima pacífica, levando-o a considerar desistir da tentativa de manipulá-lo. Uma vez permitida a manipulação, esta será sempre permitida.

- Incentive-as a falar com adultos sobre situações que lhes causam receio ou medo. Se as crianças estão a ser agredidas, é necessário fazer-lhes compreender que não são apenas estas a serem afectadas por isso, mas todas as crianças que estão com elas ou que vão com elas na rua. Torna-se necessário que estas compreendam que agressões não são toleradas e que os seus professores e responsáveis querem saber se existe este tipo de agressão e outras para poderem acabar com essas situações.

- Incentive-as a defender outras crianças. Estimulando-as a informar se ocorrerem esse tipo de agressão com as outras, estas vivenciam as diligências que são tomadas para o seu término, percebendo que se forem mais tarde importunadas, terão também todo o apoio dado às outras crianças.

- Claro que nem tudo é como devia ser, mas se chegado a vias de facto, é necessário inculcar que todos têm o direito a se defenderem a sua integridade física quando ameaçada. Assim, se estas forem atacadas fisicamente, o espírito de reacção em resposta



física associada também deve ser estimulado, não só porque ao fazê-lo o agressor pode parar por considerar que tem também um risco de se magoar, mas como espírito combativo de defesa que mais tarde, evitará sentimentos de frustração por inactividade, que ajudarão a ultrapassar um possível trauma emocional. Se existirem amigos no seu ambiente, devemos estimular a que esta não espere por solidariedade dos seus amigos, que nos dias de hoje, estão cada vez mais alienados do comportamento físico ou defesa de clã, mantendo-se imóveis na generalidade, à espera que não sejam também o centro das atenções do agressor. Contudo, a reacção em resposta física da criança sob agressão, deve ser apenas na mesma medida que esta sofreu, devendo cessar logo após o recuo do agressor, para que não se desenvolva um espírito de vingança, mas que fique apenas um espírito de sobrevivência.

- Outro tipo de manipulação, cada vez mais frequente á medida que as tecnologias de comunicação se desenvolvem, é o ciber bullying, ou manipulação através dos meios do ciberespaço (internet, telemóveis, etc.). Como forma de prevenção, é tentar estabelecer uma comunicação fluída com esta para que lhe fale ou mostre esse tipo de intimidação,

sempre que achem ser rudes ou agressivas. Assim, podem assistir-lhes na colaboração conjunta de uma resposta em conformidade e eficaz, mas mantendo uma iniciativa do lado da criança para que esta sinta que a vontade partiu dela própria e não foi obrigada.

- Inscrever as crianças nas modalidades que os adultos consideram “fashion”, “chiques”, “de bem”, na moda ou pura e simplesmente nas que gostariam de ter praticados e nunca tiveram a oportunidade, pode ser gratificante, mas normalmente só o é para os próprios adultos que ficam embevecidos a olhar durante a sua prática. Na verdade, se não for a própria criança a escolher de forma inconsciente, provavelmente desistirá, fará birra sempre que for para praticar ou nunca chegará a ter um desempenho bom. O incentivo das artes marciais, deve ser pelo menos uma experiência que todas as crianças devem ter, para terem consciência se gostam, já que está provado, que não só desenvolve a coordenação motora como a autoconfiança além de inculcar regras de socialização (como o respeito, humildade e a vontade de melhorar), tudo isto desde que se tenha escolhido um instrutor digno desse nome, que não esteja apenas interessado no seu rendimento financeiro mensal, mas que esteja empenhado na educação física, mental e não menos importante social. Felizmente, ainda continua a ser a maioria, que se revela dedicadamente empenhada neste tipo de educação. É óbvio que não devemos esquecer as particularidades de cada ser individual, e a arte marcial não deve ser escolhida pelo adulto, mas deve ser permitida à criança experimentar para esta saber qual se adapta melhor a si própria. Existem diversas para diversos tipos de pessoas. A autoconfiança apreendida, é transmitida naturalmente, e os agressores apercebem-se que esta será uma “presa” muito difícil de manipular, optando, na generalidade das vezes, por ignorá-la.

- Não menos importante, é tentar perceber se a criança que temos à frente, não será ela mesma uma agressora e não vítima de agressão. Estimular a conversa sobre regras ou conceitos de extremo valor tais como tratar os outros de forma respeitosa, cordial e como gostaríamos de ser tratados, pode levar a um crescimento interior desejável. Se nos apercebermos que esses conceitos são recusados ou adulterados por esta, ou mesmo se esta aparentemente gosta de estar à “luta” com outras crianças, é salutar não deixar passar esse tipo de comportamento, demonstrando o seu desagrado, porque no fundo, as crianças tentam imitar o comportamento dos seus modelos de vida.

Se não forem os adultos a educarem, as crianças adoptam para si, os modelos que mais lhe fascinam.

A defesa pessoal em pessoas com deficiência motora ou visual

Dizer que uma pessoa com deficiência ou incapacidade está condenada a depender sempre de ajuda externa, é extremamente redutor porque vivem milhares de pessoas pelo mundo fora, completamente autónomas, apesar de todas as suas deficiências ou incapacidades. Exemplo disso, são os deficientes visuais que conseguem criar um ambiente onde se podem identificar, de forma a garantir a sua autonomia. Na defesa pessoal, também acontece. Ao longo dos anos, foram as necessidades que obrigaram ao engenho das pessoas de arranjar mecanismos de defesa. Nestas situações, isso também se coloca. Dizer que um deficiente visual pleno não se pode defender, é tornar a reduzir uma variável numa constante de incapacidade, provada em alguns sítios, não ser verdadeira. Se este não pode localizar (ou pelo menos, mesmo através de intenso treino, será sempre muito difícil) a posição de um qualquer agressor, pode utilizar-se do seu sentido de tacto muito apurado, para quando entrar em contacto físico com este, pode muito bem utilizar as ferramentas ao dispor do combate corpo a corpo, para suprimir agressões ou defender-se reagindo de modo eficaz com qualquer ataque, surpreendendo eficazmente o seu agressor, que poderia esperar de tudo na sua “presa” mas nunca de alguém com tal deficiência ou incapacidade o pudesse incapacitar. Provas disso, são muitas vezes, os exercícios que se praticam com os olhos vendados para que os praticantes se habituem a controlar o medo derivado da perda de um dos órgãos sensoriais mais importantes, como é a visão, possivelmente devido a algum líquido ou gás arremetido por um agressor.

Estar numa cadeira de rodas ou de muletas, garantidamente não permite a mobilidade como uma qualquer pessoa sem debilitações motoras, mas se utilizar o meio em benefício próprio, ganhará vantagem (exemplo: utilizar as muletas como instrumento de reacção, utilizar a cadeira de rodas para transporte de alguma ferramenta de reacção ou simplesmente, utilizar os membros superiores eficazmente em pontos de pressão ou

zonas nervosas). Estar presa a uma deficiência não significa estar impedida de se defender, apenas que terá de desenvolver um esforço superior para suprir as mesmas vantagens que teria uma pessoa com todas as suas capacidades em nível normal. Um deficiente visual poderá não ter a vantagem da distância mas se providenciar a oportunidade de diminuir a distância entre o seu agressor e o seu alcance operacional, poderá executar com a mesma eficácia, ferramentas de imobilização ou incapacitantes de forma a proteger a sua integridade física (exemplo, tentar diminuir a visão ou visibilidade do agressor, o qual não está geralmente preparado para actuar sem luz ou com visão distorcida temporariamente, através de pressão nos seus olhos).

Apesar de ser perfeitamente possível a sua aprendizagem, o treino com pessoas com deficiências várias requer um apoio externo mais concentrado, o que acaba por não atrair muitos instrutores, já que além de mais exigente, é financeiramente menos atractivo, pelo número de alunos que poderiam aderir. No entanto, como instrumento de desenvolvimento pessoal, até para os mais variados níveis, esta prática deveria ser estimulada, pois melhora comprovadamente o sistema emocional e físico dos seus praticantes, desde claro que seja perfeitamente adaptada há necessidades de prática destes.

A defesa pessoal e a idade do praticante

Outra questão não menos importante, é a de determinar a idade para se inicializar ou terminar a prática deste tipo de modalidade.

A medicina aconselha que antes de aproximadamente os 6 anos, a criança ainda não tem a coordenação motora completamente desenvolvida, pelo que considera-se que será preferível só a partir desta idade, iniciar-se numa actividade deste nível. A realidade, é que se formos analisar outros países ou sociedades, isso muitas vezes estará na responsabilidade cultural de cada uma, verificando-se a prática de ginástica ou artes marciais avançadas, em crianças de menor idade.

Pessoalmente, considero que a defesa pessoal está dissociada da prática das artes marciais, mas sobretudo em crianças, também considero que não deve ser ensinada (pelo menos nos moldes ancestrais ou actuais) antes de um ser humano atingir uma maturidade

de responsabilidade que lhe permita ajuizar sobre o potencial das técnicas e conceitos apreendidos, especialmente nos danos que poderão causar a si próprios e nos outros.

Ora se o ser humano, mesmo racional, mantém a sua animalidade na qual tem intrinsecamente um carácter de defesa da sua integridade física e espacial, penso que não deve ser estimulado de forma marcial mas sim de forma espiritual e motora. Quero dizer com isto, que cada criança durante a sua evolução, mesmo que não lhe tenha sido ensinado, sabe inatamente defender-se através de pontapés, socos, cabeçadas e até de morder se isso for preciso. Assim, e dado que é um comportamento de descoberta até atingir uma maturidade de responsabilização e consciência, não advogo o ensino de técnicas marciais, potencialmente causadores de danos, muitas vezes de forma irreversível, especialmente quando o universo de amizades ou agressões que possam vir a sofrer, serão vindas de outras crianças. Os danos causados por crianças a outras crianças, de forma não treinada, raramente são irreversíveis ou perigosos, porque não têm uma consciência de combate nem de possibilidade/habilidade de causar dano eficazmente, de forma intencional, como quando numa fase em adulto. Por isso diz o povo que as crianças agem de forma inocente. E agir muitas vezes nessa expressão corporal, é uma forma de desenvolvimento nesta faixa etária. Estimular uma criança ensinando-lhe artes marciais de combate, poder-se-á induzir-se nesta um espírito não só de auto-confiança abusiva, como um sentimento de superioridade que a poderá a levar a cometer um acto com a irresponsabilidade que faz parte da sua idade. Uma coisa é uma criança dar um soco aleatoriamente (nem saberá posicionar o movimento para retirar a maior concentração de energia) que poderá causar uma pequena nódoa negra numa outra criança, outra coisa é dar um soco visando um órgão vital, de forma intencional.



Advogo sim, a prática estruturada nas artes marciais para crianças, visando o desenvolvimento físico e espiritual, mas até uma idade de consciência (até aos 16 anos de idade) não sou apologista do ensino de técnicas de arestas (pontapés, joelhadas, socos, cotoveladas e cabeçadas) nem do ensino de pontos vitais para impacte. É preferível que se ensine a criança a gerir os seus medos interiores e exteriores, aprender saídas de agarres ou técnicas de defesa apenas. O Judo, Jujitsu brasileiro e japonês, Sambo e outras artes ou sistemas, serão aquelas que poderão melhorar a gestão do contacto corpo

a corpo tão experimentado nessas idades. Artes marciais clássicas poderiam dar mais ênfase nos Katas ou desenvolvimento da coordenação física.

Ser idoso não é a mesma coisa que estar morto, por muito que por vezes pareça. Basta ver observar a cultura oriental, para ver que os idosos mantêm-se activos, e devido às suas limitações crescentes, a defesa pessoal, não servirá apenas como forma de aumento da sua autoconfiança, mas também a manutenção e até por vezes, o melhoramento da sua condição física que apenas lhe trará benefícios de saúde. Seja na prática da defesa pessoal, seja na prática de qualquer arte marcial ou desporto de combate, qualquer uma delas lhe trará benefícios. Existem algumas mais acessíveis do que outras, devido à necessidade de determinada condição física para a sua prática, mas deve experimentar e principalmente, apreciar a prática e sociabilização, que todas as aulas de grupo proporcionam. A única salvaguarda que deve ter sempre presente, é aconselhar-se antes com o seu médico, sobre a decisão do tipo e frequência da actividade física, antes sequer de a experimentar, já que algumas poderão criar lesões com a sua prática. De resto, veja-se os idosos na China a praticar o Tai Chi, como exemplo de jovialidade e coordenação motora.

A defesa pessoal nas forças de autoridade e segurança

Existem muitas reflexões sobre a necessidade da prática de sistemas de defesa pessoal para elementos integrantes das forças de autoridade e de segurança legal. A verdade é que este défice de conhecimento, provoca muitas vezes por parte de quem tem esta responsabilidade de execução e manutenção da ordem pública, indecisões, inépcias ou até abusos de utilização de força ou armamento, porque simplesmente o agente não está seguro do seu conhecimento que lhe permitam efectuar eficazmente técnicas de detenção e manietação de suspeitos ou elementos desestabilizadores. Numa sociedade cada vez mais politizada e comercial, as escolhas destes elementos assentam em diversos valores, alguns dos quais, deixados para segundo plano como a força física, a agressividade e a capacidade inata de reacção. Concordando com estas substituições, pela consciência, racionalidade, capacidade de juízo e responsabilidade pelas acções efectuadas, é preciso concordar que deve existir uma formação inicial e contínua em

defesa pessoal e matérias legais, mantendo cada elemento destas forças, num nível de exigência que satisfaça a necessidade, ao garantir a sua integridade física assim como a de cada cidadão (evitando utilização de “força” excessiva e até protegendo-o dele mesmo).

É óbvio que essa decisão é uma decisão política, embora se possa discutir se as decisões financeiras são ou não, na sua essência políticas, o que não é o objecto deste manual. Mas deve ser tido em conta que a formação contínua de cada elemento responsável por garantir a segurança de cada cidadão e do seu próprio estado, pode acabar por minorar os custos associados, já que cada elemento se torna mais eficaz (diminuindo a necessidade de incremento de efectivos para cobrir uma mesma área), menos processos judiciais de indemnização por uso excessivo de força ou por indemnização de danos recebidos no cumprimento do dever serão processados, o cumprimento do próprio serviço torna-se mais produtivo (o elemento de segurança tem consciência interventiva mais efectiva de como gerir uma situação de confrontação), conseqüente melhora na confiança do cidadão nos elementos que têm como função a garantia da sua segurança, e muitas mais reflexões poderiam ser disponibilizadas.



De facto, por uma questão de orçamento financeiro ou não, o acesso às especializações de defesa pessoal monitorizada, acabam por ser feitas de forma particular (a custos de cada elemento) o que desmotiva a maioria, ou então ficam reservadas a um pequeno e determinado número de elementos de secção de intervenção “especiais”, como o caso dos elementos que intervêm em operações de intervenção cuja eficácia depende da rapidez e segurança com que manietam e asseguram a intervenção.

Algo que deve ser compreendido, como em qualquer profissão, a formação e actualização deve estar sempre presente em todos os profissionais e deve ser entendida como uma forma de melhoria continua. Em todas as profissões ocorre a necessidade de formação, umas mais do que outras, naturalmente, mas quando a entidade patronal não “cuida” desse aspecto, deve ser o próprio a assegurar a sua formação, desde que com isso, veja melhorias no desempenho do seu trabalho e/ou segurança. Assim, é tanto dever ético da entidade patronal em proporcionar formação, como dever moral de cada trabalhador procurar melhorar a sua forma de executar cada trabalho, sem excepções, a não ser claro que se viva numa ditadura onde não exista a liberdade de se optar. Numa democracia, existe a liberdade de optar, por isso, não pode servir de desculpa acusar a entidade

patronal de não garantir formação. Como procuramos formação para aprender línguas, tocar algum instrumento ou aprender a dançar, podemos organizar a nossa vida por prioridades, e a defesa da integridade física no cumprimento do dever deve ser assegurada. A nossa e a dos outros.

A defesa pessoal nos professores e educadores

Cada vez mais é notória a falta de uma preparação e educação cívica por parte das nossas crianças e alunos, a qual se reflecte não só na escola como na sociedade em geral. Os pais passam cada vez menos tempo com os seus filhos passando cada vez mais a desculpá-los pelos problemas que criam, numa atitude de desculpa e remorso pela falta de atenção que lhe destinam diariamente. Isto além de causar um distanciamento interior cada vez maior entre estes, acaba por ter um efeito perverso na educação das presentes crianças, que darão futuros jovens rebeldes resultando em adultos irresponsáveis onde valores como o respeito, são considerados fora de época, sendo substituídos por valores transmitidos pelas séries televisivas cada vez mais sem valores, que acabam por substituir os pais na educação.

Os professores têm de lidar com esta realidade, sendo muitas vezes reféns destes mesmos jovens, condicionando a sua própria actuação enquanto formadores. Também estes têm a opção de aprenderem a gerir essa realidade, desde que se tornem activos e procurem essa aprendizagem.

5. Gestão da ira/raiva

A raiva é a reacção emocional mais destrutiva, pois é a que mais turva a sua visão. Também tem um efeito cascata que invariavelmente torna as situações menos controláveis e acentua a decisão do seu inimigo sem que possa tomar decisões de reacção mais claras, assertivas e decididas. Acaba por reagir a uma acção agressiva, de forma instintiva e caótica, o que na esmagadora maioria das vezes, resulta em descontrolo e pânico consequente, o que leva ao seu bloqueio físico e emocional, permitindo qualquer

tipo de agressão após alcançar este estado, não lhe permitindo qualquer tipo de definição de estratégia de reacção, sujeitando-se à total vontade do agressor.

A raiva ou ira, é um sentimento natural, que pode ser sentido por ambos, e experimenta-se quando alguém se sente frustrado, ferido, rejeitado ou hostil. Às vezes a raiva pode levar a um comportamento que seja desconfortável ou fora de controlo. É importante compreender que há um lado positivo para a raiva. A raiva saudável é parte do sistema de crença básica que resulta de um «elevado nível de tolerância à frustração», mas se esta frustração for se acumulando sem que vá sendo eliminada, acaba por se descontrolar geralmente em distúrbios violentos, verbais ou físicos. A raiva não é uma emoção fixa, o que leva diferentes pessoas a sentir raiva em níveis diferentes, alguns a manipulá-la correctamente, outros em ataques descontrolados resultantes em agressões. Geralmente é o que ocorre em situações de agressão, com excepção de assaltos.

Os nossos cérebros são programados para reagir agressivamente quando ficamos com raiva, é uma consequência natural. Quando estamos zangados há um aumento na nossa tensão arterial, na frequência cardíaca e na nossa adrenalina. Estas mudanças físicas dá-nos uma sensação de força e poder, podendo ser aproveitada para uma reacção eficaz, desde que se consiga controlar este sentimento.

Podemos também tentar perceber se o agressor está num acesso de raiva, e se a sua agressão resulta desse sentimento, através de uma análise ao seu comportamento: lábios cerrados, sobrancelhas arqueadas, respiração acelerada, pupilas dilatadas, taquicardia, músculos contraídos, faces intensamente vermelhas (caminhando para o roxo beliscão), olhos arregalados e ameaçadores. Assim, podemos iniciar o processo da reacção tentando acalmar a pessoa, já que esta provavelmente não conseguirá dominar as suas emoções para o fazer, mas nunca deve ser entendido que durante este tipo de ataque, não continuará com a sua agressão. Deve ser entendido que toda a pessoa que esteja a experimentar um ataque de raiva (ira) muito dificilmente conseguirá dominar-se, sendo por isso primordial assegurar a defesa da nossa integridade física, preparando de imediato uma estratégia de reacção enquanto tentamos acalmar a pessoa em causa, por muito pacífica que no estado normal seja. Lembre-se sempre, uma pessoa durante um ataque de raiva (ira), geralmente não controla as suas acções, havendo casos relatados

que têm lapsos de memória após estes ataques, não se lembrando do que faz enquanto perturbada, resultando não raras vezes em mortes de pessoas que lhe são queridas.

Pretende-se nesta reflexão, que seja capaz de canalizar este sentimento para lhe atribuir mais competências já que uma dose certa de raiva (ira) da sua parte, canalizada da forma certa (orienta a sua frustração por ser vítima de uma acção de agressão, para a qual não contribuiu, muitas vezes perpetrada por um agressor superior a si em força física) para que possa funcionar de forma motivadora para uma reacção à agressão, dinamicamente eficaz e decidida. Nesta condição, a sua experimentação deste sentimento não só é saudável como aconselhado deixar-se fluir como forma de incrementar a sua vontade de tomada de iniciativa. Como tudo na vida, o equilíbrio é requerido, porque deve-se ter sempre presente a linha ténue entre a defesa pessoal e a agressão. Se deve ser incentivado o sentimento quando está a ser agredido, também é incentivado o seu controle para que não reaja de forma desproporcionada em relação à acção de agressão, e manter uma conformidade de resposta no máximo de igualdade à acção, para a neutralizar de forma a que lhe permita criar uma situação de fuga para garantir a sua própria segurança e integridade física. Passar este limite, é permitir-se ser dominada pelo sentimento que ao atravessar esta linha, torna-se prejudicial, levando muitas vezes a pessoa sob o risco de agressão e/ou agredida, a tornar-se ela própria numa pessoa de agressão. Isto não é desejável, por isso torna-se imperioso um trabalho intenso neste domínio para o controlo de sentimentos, para que possa não só estar “à vontade” neste tipo de situação, mas também conseguir controlar eficazmente todos os seus sentimentos e reacções de forma segura e eficaz.

Uma pessoa ao ser agredida não tem o direito de se tornar agressora, isto deve estar constantemente presente, se não, corre o risco de ser lembrada da pior forma, num qualquer tribunal de um país civilizado.

A gestão da violência

Agressão (do latim *aggressionem*), significa disposição para agredir, disposição para o encadeamento de condutas hostis e destrutivas. Significa ainda ataque à integridade física ou moral de alguém ou acto de hostilidade e provocação.

Violência (do latim *violentia*), significa a qualidade de violento, qualidade daquele que actua com força ou grande ímpeto, empregando a acção violenta, opressão ou tirania, ou mesmo qualquer força contra a vontade, liberdade ou resistência de pessoa ou coisa. Pode significar, ainda, constrangimento físico ou moral exercido sobre alguma pessoa para obrigá-la a submeter-se à vontade de outrem. Violento, por sua vez, é um adjectivo que indica aquilo que ocorre com uma força extrema ou uma enorme intensidade.

Ao considerar que a violência é um comportamento mal-adaptativo, que consiste em uma agressão direccionada ao alvo errado, no lugar errado, no tempo errado e com a intensidade errada, então podemos afirmar que esta é uma característica de algumas formas de agressão com o objectivo de causar dano extremo entre co-específicos de uma espécie bem particular: os seres humanos. Considerando também que a maior causa da agressão é o incentivo e as recompensas oferecidas pelo seu próprio acto, cada potencial agressor, frente a uma situação identificada, pesa os benefícios e os custos potenciais em expressar um comportamento agressivo. Caso os benefícios sejam maiores, este optará pela agressão, a fim de atingir os seus objectivos. Uma vez aprendido (no seio social, familiar ou profissional) o comportamento agressivo, basta haver uma situação apropriada para que ele se manifeste. O sujeito passa então a fazer uma antecipação da recompensa ou punição resultante do acto; conforme o resultado desta avaliação cognitiva, o comportamento agressivo será expresso.

Poder-se-à colocar em questão também se uma reacção a uma acção de agressão, não será esta mesma uma agressão. Aqui, prefere-se definir antes como uma acção de substancial porção de agressão defensiva, com uma utilização útil da violência, ocorrendo apenas como uma resposta à percepção prévia ou real de um perigo que coloca seriamente em risco a própria integridade física, quando executada por um predador ou co-específico humano.



Estilos e formas de comportamento

Para se superar conflitos, é sempre necessário aprender a geri-los, para que se saiba lidar com estes. Não nos podemos deixar de pensar que para tudo é necessário um certo feeling (tacto, sensibilidade) mas isso, não poderá ser uma solução única de eficiência para alcançar uma solução eficiente e eficaz, que atenda a todas as partes envolvidas.

Todas estas opiniões e deliberações devem servir apenas como ponto de referência, e não como regras, já que deve-se ter em atenção que, cada caso tem particularidades próprias.

O conflito entre duas pessoas, pode ocorrer de forma gratuita e numa rapidez que nem sempre permite a gestão antecipada do mesmo. Na generalidade, um conflito pode ocorrer devido a determinados factores tais como culturais (diferenças nos valores assim como o uso impróprio de práticas culturais), percepções diferentes de expressões emitidas e/ou entendidas através de uma comunicação errónea entre as partes (idiomas, expressões regionais, etc.).

É necessário identificar o tipo de pessoa que possa ser um potencial agressor, tentando identificar de imediato o seu tipo de comportamento. Podemos considerar 4 tipos de comportamento pessoal:

- *Passivo* - é o indivíduo que procura evitar o conflito, mesmo que sofra com isso: apresenta voz hesitante, atitude defensiva, contacto visual mínimo, e, geralmente, é uma pessoa de movimentos calmos;

- *Agressivo* – é o indivíduo que aspira fervorosamente a vencer e a dominar: tal comportamento apresenta voz alta e procura máximo contacto, em acções repentinas e brutais.

- *Passivo/Agressivo* – é o indivíduo que apresenta um comportamento misto. São as pessoas que desejam afirmar-se, contudo, não possuem estrutura para tanto. Este

comportamento apresenta muita irritação, postura fechada, pessoa lacónica e sem um comportamento estável.

- *assertivo* – é o indivíduo que aspira a defender os seus direitos, bem como aceita que as outras pessoas também os tenham. Este comportamento apresenta um tom de voz moderado, comportamento neutro, possuem uma postura de prudência e segurança.

Deve-se compreender a génese do conflito, tentando entender o conflito como um comportamento a compreender nos seus factores (os medos de cada um, as emoções vivenciadas, as suas experiências no decorrer da sua existência, as suas crenças, as suas preocupações aflitivas, a sua auto-estima, etc.).

Podemos inferir numa forma construtiva, 10 fases de actuação para a gestão de um conflito:

- *Analisar a situação*: identificar qual é a ameaça, bem como o que necessita ser feito para alterar o estado dessa ameaça e o porquê da existência da mesma.

- *Determinar o(s) efeitos(s) e o(s) objectivo(s)*: visa a determinar o que devemos fazer para nos defendermo-nos e protegermo-nos dessa ameaça de agressão.

- *Ajustar-se à receptividade*: deve identificar se o potencial agressor está disponível para desistir dessa ameaça de agressão, por este iniciada.

- *Criar o ambiente propício*: visa a propiciar um ambiente no qual quem quando emitir uma reacção à acção de agressão, possa ser entendido e eficaz como neutralização dessa mesma agressão.

- *Comunicar-se efectivamente*: levar em conta alguns aspectos fundamentais na elaboração de uma estratégia, tais como: o que se diz, a maneira como se diz, a linguagem corporal; e, ainda, saber ouvir e observar a pessoa potencialmente agressora.

- *Compreender o comportamento que deseja anular*: é fundamental que se tenha em mente o ponto exacto do problema, para que se possa compreender como anulá-lo.

- *Descrever o comportamento desejado*: é de suma importância que o indivíduo potencialmente agressor, compreenda o que necessita de alterar no seu comportamento de agressão;

- *Procurar soluções conjuntamente*: o indivíduo que reage deve procurar ajudar o potencial agressor, dando-lhe sugestões e/ou idéias que permitem a anulação do estado de agressão, de forma a ser uma boa resolução para ambas as partes.

- *Concentrar-se naquilo em que se acha eficaz*: consiste em elaborar estratégias de actuação, nas técnicas/ferramentas em que tem a certeza absoluta que consegue executar de forma decidida e eficaz.

- *Chegar a um acordo*: este, talvez, seja o item mais difícil, na medida em que ninguém muda seu comportamento ou desempenho sem que concorde em por termo a este.

Também podemos considerar vários níveis de gravidade na gestão de um conflito de agressão, através de três formas:

- *Conflito percebido ou latente*: ocorre quando existem vários objectivos na agressão e há oportunidades de interferência ou bloqueio de objectivos por parte dos agredidos/vítimas.

- *Conflito experienciado ou velado*: ocorre quando as partes envolvidas já nutrem sentimentos de hostilidade entre si, ao nível da raiva, medo e descrédito, mas no entanto, não é manifestado externamente de forma clara ou perceptível.

- *Conflito manifestado ou aberto*: quando o conflito de agressão é manifestado sem nenhuma dissimulação.

Podemos ainda considerar 5 estilos de resolução de conflitos de agressão:

- *Estilo de evitação*: consiste na fuga do conflito. É empregado quando não há perspectiva de se defender ou vencer o conflito, sempre que se necessita tempo para obter uma informação ou quando se perspectiva um conflito notoriamente desvantajoso. Deve ser o estilo primordial, já que é o que garante a total integridade física de ambos (agressor e agredido).

- *Estilo de acomodação*: visa a resolver os pontos de menor agressão e deixar os problemas maiores para depois (se foi apenas um acto momentâneo de loucura, como um estalo).

- *Estilo assertivo*: consiste no comando assertivo e imediato, quando se faz necessário tomar uma decisão rapidamente ou uma decisão com risco mas sem hipótese de recorrer a outro estilo.

- *Estilo de compromisso*: ocorre quando as partes envolvidas aceitam perdas e ganhos para todos os envolvidos, de forma a interromper o conflito de agressão.

- *Estilo de colaboração*: é empregado numa situação de inactivação total da agressão através da reacção, por incapacidade operacional do agressor, que é obrigado a colaborar de forma passiva.

A gestão do medo

O Medo é um sentimento de grande inquietação ante a noção de um perigo real ou imaginário. Assim, podemos sentir medo tanto diante de factos reais (como o que sentimos diante de um cão), como medo de “coisas imaginadas” (medo de fantasmas, etc.). Este é um sentimento natural e necessário ao homem, o qual, muitas vezes, quando saudável, alerta para determinadas situações que o poderiam envolver em riscos acrescidos, trata-

se, aliás, de um sentimento fundamental na vida do ser humano, como o medo de sermos atropelados, por exemplo, que nos faz olhar para os dois lados da rua antes de atravessá-la.

O problema é quando este se torna incapacitante, o coração dispara e a respiração torna-se ofegante, onde ondas de calor percorrem todo o corpo, as mãos tremem e a transpiração é tão intensa que as pessoas apercebem-se da sua agitação, tendo consciência do perigo que podem correr mas no entanto, não conseguem mover um músculo ao entrar em pânico.

A fisiologia do medo determina que toda e qualquer emoção têm uma representação no cérebro, que é mediada por neurotransmissores, entre eles a noradrenalina, a serotonina e a dopamina. A fisiologia do medo inicia-se nas amígdalas (estruturas que nada têm a ver com as da garganta), que têm o formato de uma noz e ficam próximas à região das têmporas. Elas identificam uma situação ou objecto do qual se deve tomar cuidado e enviam ao hipotálamo o sinal para a produção dos neurotransmissores. A partir daí, começam as reacções no organismo que nos deixam em estado de alerta para agir, enfrentando ou fugindo da situação. As amígdalas estão presentes na maioria dos animais. São estas, por exemplo, que fazem com que um veado reconheça o perigo e fuja do seu predador.

O que diferencia o homem dos outros animais é que ele é o único ser capaz de ter medo do medo. Isso acontece porque o homem é o único animal que consegue “imaginar”. E a imaginação, como dizia Einstein, é mais forte que o conhecimento.

Alguns especialistas admitem que a melhor forma de superar o medo é enfrentá-lo, por pior que isso possa parecer. Outros, entretanto, sugerem que em vez do enfrentamento, o ideal é corrigir os condicionamentos que levam a pessoa a reagir com grande medo diante de certos estímulos.

“O destemor é gerado quando se é capaz de apreciar a incerteza, quando se tem fé na impossibilidade de todos esses componentes interligados permanecerem estáticos e permanentes.

Você se encontrará, de forma bem verdadeira, preparando-se para o pior ao mesmo tempo que se permite o melhor. Torna-se digno e majestoso. Essas qualidades melhoram

a sua habilidade de trabalhar, guerrear ou fazer a paz, criar uma família e aproveitar relações pessoais e amorosas.

Ao saber que algo está à sua espera logo após a curva, ao aceitar que potencialidades incontáveis existem desse momento em diante, você adquire as habilidades do estado desperto penetrante e da presciência como as de um general talentoso, não paranóico, mas preparado.”

Dzongsar Khyentse Rinpoche

Ninguém disse que era fácil vencer o medo, mas também ninguém disse que era impossível aprender a geri-lo. Nesta intenção, poderá tentar esta metodologia para tentar melhorar a sua gestão de medo enquanto não se vê numa situação onde poderá ter a pior percepção da sua forma como o gere:

Passo 1

Aceite que o medo é uma resposta normal ao estímulo que receia. Como não é possível conseguirmos dar volta a esta realidade, mais vale aceitá-la.

Passo 2

Faça uma lista de todos seus medos, das situações onde julga poder ter mais problemas em gerir, e tente focalizar-se nessa situação em cada sessão de treino.

Passo 3

Sinta o medo e tente gerir esse stress induzido, da forma mais real possível, na aula, evoluindo o contacto com colegas desconhecidos para se incrementar o factor de stress.

Aleanor Roosevelt disse:

“Você ganha força, coragem e confiança em si mesmo cada vez que se detém e

olha o medo de frente na cara. Deve fazer aquilo que pensa não poder fazer."

Quando agir, apesar dos seus medos, movimentar-se-á de um lugar de dor, paralisia e pânico (outros sentimentos que normalmente acompanham o medo) para um lugar de poder, confiança em si mesmo e segurança. Quando enfrenta o medo, muda-se para uma posição de poder onde o medo se transforma em algo irrelevante... sente-o mas age como quer.

Passo 4

Comemore os seus triunfos. Cada vez que age num treino, apesar do seu medo, é um triunfo. Deixe-se fluir na sensação que só depende da sua mente ultrapassar a barreira do medo. O seu corpo, apenas espera as ordens de comando para começar a reagir.

6. Reflexões de segurança no dia a dia

Em Portugal, país de brandos costumes, o dia a dia não é contemplado na execução de diversas tarefas comuns como as mais básicas regras de segurança, talvez devido ao baixo índice de criminalidade quando comparado com outros países, mas como diria o povo (e o povo é sábio, tem milénios de experiência) para acontecer, basta estarmos disponíveis. Assim, reflectem-se aqui algumas formas de minimizar essas probabilidades de acontecimentos que causam mazelas por vezes físicas mas sempre psicológicas.

Antes de tudo, evitar qualquer tipo de situação que o possa colocar sob qualquer tipo de risco para a sua integridade física e mental. Não se deve esquecer que a sua arma mais poderosa é a sua mente e as outras são ferramentas para que esta as use conforme

o nível de ameaça. Assim, se antever uma situação de risco, afaste-se, crie uma distância segura e desista de qualquer tipo de confronto (verbal ou físico), porque na generalidade das vezes, saem ambos a perder.

A máxima "... o seguro morreu de velho..." também aqui se aplica, como em tudo na vida.

Provocar surpresa no potencial agressor

A antecipação é algo que não podemos prever com certeza do acontecimento, por isso a utilização de antecipação e imprevisibilidade, poderá resolver uma luta mais rapidamente do que ficar á espera da confirmação de um ataque. Claro que poderá ter considerações legais, no caso de partir para um ataque com contacto físico mas desde que enquadrado numa acção de defesa pessoal, a antecipação é sempre a melhor atitude a ter em caso de receio fundamentado. Se um potencial agressor se aproximar de si, fale com ele de forma ríspida e em som alto para atrair a atenção sobre si das pessoas que a rodeiam. Grite se precisar. Comece a correr sem aviso prévio se tiver dúvidas da intenção dele. Chame alguém próximo pedindo ajuda. Estas acções devem demover qualquer acção de investida por não ser seguro para o agressor "controlar" a situação. Se ainda assim ele continuar a investir para dentro do seu "espaço" delimitado pela área em que se sente segura (normalmente a distância mínima de dois passos e, achar que ele não vai parar, então antecipe o ataque atirando por exemplo as chaves do seu carro para a cara dele, a sua mala/carteira, a sua pastilha elástica ou simulando que tem alguém atrás dele, de forma a distraí-lo para que possa avançar com a distância de um passo desferindo um pontapé/cutelada na zona genital dele de forma a "ganhar" um intervalo de tempo para poder fugir.

Olhar nos olhos com correcção de postura

Conforme uma vítima desconhece a agressividade do agressor, um agressor não sabe a reacção real que uma vítima possa ter, mas tem um trunfo, pode tentar escolher a melhor vítima segundo o seu padrão e perfil. Mulheres aparentemente tímidas, indefesas ou que não pareçam estar alerta será uma preponderância na sua escolha, por isso, quando alguém olhar para si e que não lhe inspire confiança, faça um esforço enorme mesmo que não lhe seja natural, mas corrija a sua postura (ombros para trás, cabeça alta, costas direitas e ar de confiante) e enfrente-a com o seu olhar ou se necessário com inquirição de forma a exteriorizar que é uma pessoa auto-confiante, agressiva, determinada e combativa. Neste caso, pode não sê-lo mas é de extrema importância parecê-lo de forma convincente para que a pessoa se demova de qualquer plano considerando-a como uma vítima imprevista. O mais certo é o agressor desistir da sua intenção pelo medo do desconhecido ou dificuldade que poderia resultar se a tentar controlar.



Telemóvel, leitura e distração

Falar ao telemóvel enquanto caminha distrai as pessoas, porque remetem a atenção para a conversa a decorrer no momento. Muitas vezes paramos para podermos falar melhor e até viramos as costas ao mundo completamente absorvidas do ambiente que nos rodeia. Assim perdemos a percepção do que acontece á nossa volta. O mesmo muitas vezes acontece com a leitura de uma revista. Em alternativa, devemos parar e estar de costas para uma parede ou automóvel, ficando assim resguardadas do que se passa atrás de nós, podendo apercebermo-nos do mundo que nos rodeia e de qualquer aproximação menos “honesta”. Podemos ser surpreendidos mas temos uma noção da previsibilidade.

Crianças no banco de trás ou da frente

Quando transporta uma criança no banco de trás ou da frente, não perca tempo a sair da viatura, abrir a porta do lado onde a criança está, dobrar-se para a puxar ou arrancar. Demorando-se nesta acção, além de se expor ao perigo oferecendo as suas costas, perdendo a noção de quem se aproxima, está a sobrecarregar a sua zona lombar pela posição que é obrigada a permanecer. Faça simplesmente como faz quando chove. Se a criança esta colocada no banco da frente, aproveite enquanto tem o carro trancado e está no banco do condutor, para fazer tudo o que tem que fazer, deixando apenas para último, a saída da criança. Se a criança está no banco de trás, então saia, e entre novamente para a viatura sentando-se no banco ao lado fechando a porta e travando o carro. Guarde apenas para última acção a extracção da criança da viatura, minimizando assim o tempo de exposição ao desconhecido.

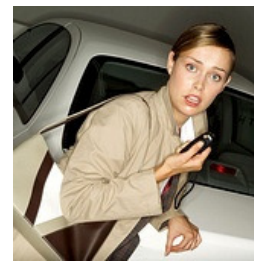
Carregar as compras na mala da viatura

Em muitas viaturas altas e espaçosas (jipes, monovolumes, etc.) são zonas óptimas para agressores atacar, porque oferece disponibilidade, rapidez e descrição no ataque ao empurrar as mulheres desatentas para dentro das próprias viaturas em locais desertos.

Assim, quando sair para fazer compras, deve pousar as compras no centro do eixo da mala traseira da viatura com distância de um passo, por exemplo, para que se possa encaixar no meio entre as mesmas e a abertura da mala, abrir a mala e sempre de costas voltadas para a viatura pode ir colocando as compras fazendo movimentos rotacionais com o tronco (começando sempre pela mala/carteira) ao mesmo tempo que lhe permite olhar em seu redor para ver quem se aproxima, além de lhe poupar o esforço lombar.

Adereços e marcas comerciais

Na nossa sociedade, cada vez mais somos pressionados a “mostrar” como uma quantificação do nosso sucesso a utilização de adereços (jóias, relógios, telemóveis, automóveis, etc.) que por certo nos abrem



algumas portas com tratamento diferenciado, também são objecto de inveja ou pior, transformam-se numa visão de lucro fácil na venda do mercado de objectos roubados. Assim, atraímos as atenções sobre nós, seja com que objectivo for o pretendido pela sua utilização, mas não nos podemos esquecer que não vivemos num mundo perfeito e ficamos sujeitos à ocorrência de roubos, raptos e coisas bem piores.

Lá diz o povo, que *“...quem anda à chuva molha-se...”* o que aplicado neste caso, quem atrai sobre si as atenções, um dia pode atrair uma menos honesta.

A discrição deve imperar como uma medida de segurança a ter em conta. Não podemos eliminar todos os factores de risco, mas podemos reduzir em muito os mesmos.

O mistério espicaçado do desconhecido

Tornou-se muito comum na nossa sociedade, talvez devido à solidão cada vez mais crescente imposta pela desagregação do projecto família, criarmos contactos sociais e humanos pela internet, pelo telemóvel, por revistas, enfim, um sem número de entidades cuja descrição, mistério, emoção, são suficientes para criar uma fórmula explosiva de acontecimentos problemáticos de terreno fértil aos “predadores” que abundam nestas redes pseudo-sociais.

O problema surge exactamente quando não tomamos providências de forma a tornar o desconhecido inseguro numa situação conhecida segura, seja por vergonha do acto em si, seja por uma condenação da sociedade. Não se trata de desaconselhar a utilização dessas formas de contacto social, mas sim o aconselhar algumas formas de minimizar o risco envolvido:

- Não marque encontros sozinhos com ninguém, leve uma amiga, no final ela lhe dará uma opinião imparcial sobre a pessoa que conheceu fisicamente.

- Opte por locais públicos como centros comerciais, restaurantes, cafés, não habituais na sua frequência diária, sente-se mais segura com pessoas e sem possibilidades de ser reconhecida.

- No ecrã apenas se escreve o que se quiser, por isso fique sempre desconfiada do que lê. Não crie ilusões sobre essa escrita nem justificações. A verdade “lê-se” nos olhos, nas reacções corporais. Se não se iludir, não se vai desiludir. Melhor, não vai criar expectativas em si formuladas sobre uma realidade que pode existir apenas na sua mente.

- Saiba informação directa sobre a pessoa (nome verdadeiro, telefone, morada, etc.) algo que possa confirmar como verdadeiro. Quem nada teme não esconde informação.

- Comente sempre com uma pessoa amiga o que costuma fazer e com quem. Pode não aprovar o que faz mas preocupa-se consigo o suficiente se lhe acontecer algo, podendo tentar localizar o mais rápido possível. Lá diz o povo, *“... o seguro morreu de velho...”*

Conselhos sempre úteis

- Se costuma correr ou simplesmente andar como desporto, faça-o com uma pessoa amiga em áreas activas e de dia. Não use auscultadores enquanto o faz, especialmente se estiver só, já que não permite ouvir nem se aperceber do ambiente que a rodeia nem de quem se aproximar, reduzindo-lhe o seu estado de alerta. Outros objectos absorventes da sua atenção (telemóvel, playstation, revistas, etc.) também reduzem drasticamente o seu estado de alerta. Um exercício simples pode ser feito através da tentativa de recordar pormenores do meio circundante da zona onde costuma se exercitar. Se usar estes objectos, verá que não se consegue recordar de pormenores.

- Se anda a pé e tem a sensação que alguém o segue, mude de direcção (mude de passeio, sentido, etc.) sem qualquer tipo de aviso. Se essa pessoa mudar também, por uma questão de segurança, vá para um local público (café, loja, etc.) e telefone para a Polícia. Esta indicar-lhe-á o que fazer a seguir. Não tenha vergonha de parecer paranóico.

- Não saia às cegas da sua casa, trabalho, local de diversão ou qualquer outro. Demore sempre algum tempo para analisar o ambiente que o rodeia, à procura de algo

que não esteja certo ou seja habitual. Pode demorar a fazer esta observação enquanto veste o casaco, por exemplo.

- Se alguém se aproximar de si, e por qualquer razão se sentir desconfortável ou não tenha por onde se desviar, diga-lhe numa voz calma mas firme e sonante “*o que quer?*” mantendo uma postura recta e uma expressão facial “dura”. Esta sua posição irá identificar logo as intenções de quem se aproxima e transmitir que você não é uma vítima fácil. Se a intenção for má, provavelmente desistirá pois a maioria dos agressores escolhem vítimas fáceis para as conseguirem manipular sem correrem riscos desnecessários. Nunca se posicione ou transmita ser uma vítima fácil, por muito que isso lhe custe, a não ser se é uma estratégia de aproximação para utilização das ferramentas de reacção em combate.

- Faça os possíveis para se manter afastado dos locais que conheça onde possa existir “predadores”. Você poderá não os conseguir identificar, mas estes conseguem identificar potenciais vítimas a escolher, tão discretamente que nem se dará conta disso. Se vai fazer compras, (mesmo que seja comprar tabaco numa estação de serviço) depois de escurecer, prefira estacionar em parques públicos junto do segurança ou debaixo da luz de candeeiros públicos. Leve um amigo consigo e aproveite a sua companhia. Evite locais suspeitos.

- Nos tempos mortos, em que não tem mais nada de interessante a fazer, faça planos mentais de situações hipotéticas onde se possa sentir ameaçado e como agir nesses casos. Isso permitirá lembrar-se de opções em casos de estados alerta amarelo e/ou vermelho.

- Nunca deixe um estranho chegar tão próximo de si que se sinta desconfortável. Saiba que a zona de segurança média (a distância a partir da qual se sente geralmente desconfortável com um desconhecido) é de 2 m. Dentro destes, a maioria de nós sente-se desconfortável e que o nosso espaço próprio está a ser invadido. Assim, mantenha essa distância de segurança quando abordada por um desconhecido.

- Não permita agir-se como vítima mas tenha sempre em atenção que não deve usar mais “força” do que a necessária para defender a sua integridade física, ou seja, esteja sempre pronto para a usar se esta for necessária. O seu corpo está repleto de ferramentas que poderão ser utilizadas de forma eficiente. Outra ferramenta muito útil é o grito. Grite muito e a plenos pulmões, se for agredido ou sofrer tentativa de agressão. Atraia a atenção do meio ambiente para as intenções agressivas do seu atacante. A maioria dos agressores não deseja despertar a atenção sobre si mesmo, levando-o na maioria dos casos a desistir da agressão.

- Deve carregar sempre a sua bolsa na frente do estômago e segurá-la com uma das mãos, usando-a no lado interno do passeio. Assim, serão melhor escolher as bolsas com alças grandes para passá-las no pescoço e poder assim prender melhor ao tronco evitando que os possíveis ladrões desistam devido à dificuldade de cometer o roubo por esticão.

- É necessário não aceitar bebidas de estranhos já preparadas. Uma coisa é aceitar uma garrafa de água fechada, outra é a mesma estar aberta. Muitas pessoas inserem diversas drogas em bebidas que depois oferecem-nas a potenciais vítimas. Isto condiciona o comportamento de alerta e muitas vezes conduz a um estado de intoxicação que poderá levar à inconsciência ou a uma permissão inconsciente de actos irreflectidos. Muitas vezes, estas drogas inibem recordações das 24 horas antecedentes.

- Pagamentos diversos (funcionários, clientes, fornecedores, etc.) não devem ser feitos em numerário mas sim antes por transferência bancária ou cheque, não só para ficar o registo mas também para evitar andar com maços de notas que despertam o olhar de “olheiros” que existem para informar os ladrões sobre as pessoas que fazem levantamentos em numerário nos bancos ou caixas automáticas. Cartões magnéticos são sempre de evitar pois muitas vezes levam a que os ladrões obriguem o seu dono a ir efectuar levantamentos sujeitando-os a stress e/ou agressões muitas vezes traumatizantes com todas as implicações na vida de cada um que isso acarreta.

- Andar por ruas iluminadas ou andar acompanhado na rua evita possíveis situações de risco, assim como evitar ficar sozinho em paragens de transporte ou conversar enfrente à sua casa com a porta aberta pode induzir acções de agressão pelo isolamento.

- Em transportes públicos de agente de cobrança único, com poucos passageiros em viagem e de estrutura longa, podem tornar-se locais ideais para roubos ou intimidações. Neste contexto, sente-se próximo do motorista ou de alguém na parte da frente.

- Evite pedir ou dar “boleias” a estranhos, assim como deve manter as portas do carro travadas, os vidros levantados e usar o cinto de segurança.

- Ignore ofensas verbais. Não reaja a estas. Se vir um agente de autoridade, peça-lhe ajuda para resolver esta situação.

- Leve sempre consigo um telemóvel e um cartão telefónico público. Em caso de emergência, poderá usá-lo para pedir auxílio.

- Evite discussões no trânsito, acidentes ou quando está estacionado num semáforo a ver algo sobre a zona que a rodeia. Poderão ser situações artificiais para criar condições para um assalto/sequestro. Em caso de acidente de colisão que lhe pareça de propósito (baixo impacto e sem feridos), em local escuro à noite ou completamente isolado, não pare e procure anotar a matrícula do veículo. Poderá sempre recorrer à esquadra/posto mais próximo para desencadear o processo de regularização da colisão.

- Troque o pneu ou execute qualquer serviço na viatura num local seguro, não recorra a ajuda de estranhos, peça o apoio a um familiar/amigo ou ao seu seguro que tem um número próprio para lhe apoiar na assistência em viagem.

- Não ofereça “boleia” a desconhecidos. Se alguém lhe pedir auxílio numa zona escura, isolada ou que lhe inspire desconfiança, não pare junto do local. Ligue para o número de auxílio e informe o que vê. Será aconselhado a actuar da melhor maneira.

- Procure estacionar em locais movimentados e bem iluminados. Não estacione nem regresse ao seu veículo se houver pessoas suspeitas na proximidade. Não deixe objectos passíveis de serem cobiçados no interior do seu veículo. Quando for regressar ao seu veículo, tenha já prontas na sua mão as chaves do mesmo, para que possa entrar rapidamente.

- Não deixe crianças sozinhas no veículo estacionado, mesmo que seja por pouco tempo, assim como as chaves na ignição.

- Não use locais ermos ou escondidos para relações amorosas ou apenas conversas. São locais óptimos para assaltos ou molestias por parte de agressores.

- Tranque e confirme sempre se as portas do seu veículo estão trancadas. Os vidros deverão estar fechados completamente para que possam aguentar algum tipo de impacto ou evitar que alguém introduza-se para o alcançar.

- Evite utilizar auscultadores fora de ambientes controlados. Limitam-lhe a atenção, a audição e podem não permitir que “ouça” o perigo a vir ter consigo.

- Alguns carros novos já trazem de série o fecho automático de portas quando iniciam o movimento. Mas não deve ser esquecido o fecho imediato das portas imediatamente após a entrada na viatura, assim como não abrir mais do que meio palmo as janelas e antes de abrir a viatura, dar uma vista de olhos ao ambiente circundante para se ter a percepção que este é seguro e não surgirá alguém para o roubar ou pior. As chaves devem estar já na sua mão antes de deixar um local seguro para se dirigir à viatura e evite estacionar próximo de uma viatura que não permita visibilidade para o seu interior que lhe permita identificar se existe alguém. Outra sugestão, é a de não deixar itens que denunciem este ser pertença a uma pessoa do sexo feminino, já que estes são os mais escolhidos para sequestros ou assaltos, devido à sua fragilidade física perante assaltantes do sexo masculino.



- Outra atitude suspeita que deve estar alerta, é a de veículos que circulam por parques de estacionamento à procura de lugares, com espaços visivelmente livres. Mas se for vítima de um “carjacking” (roubo na sua presença do seu carro com intimidação), não resista nem dificulte a acção, tome como prioridade máxima, a saída da sua viatura e a fuga, deixando para trás os seus pertences porque a sua segurança está sempre em primeiro lugar. Objectos pessoais recuperam-se ou substituem-se. A sua integridade física e mental é frágil e de difícil recuperação.

- Se tiver o azar de alguém o agarrar enquanto estiver a entrar para a sua viatura, atire as chaves da ignição para o chão criando uma distância que lhe permita fugir pois o interesse primário será a viatura e desviará a atenção do agressor para as apanhar do chão, permitindo-lhe a hipótese de fuga. Aproveite e não pare antes de chegar a um local com ajuda. Estatisticamente, as mulheres que acabam por entrar nas viaturas roubadas e levadas para outro local, acabam por ser atacadas sexualmente e agredidas.

- Quando estiver ao volante da sua viatura, deve deixar sempre espaço suficiente entre a sua viatura e a da frente (a de trás você não consegue controlar) para que se estiver numa situação de ameaça, possa guinar e sair dessa posição. Claro que não nos devemos esquecer que a nossa viatura poderá ser uma arma muito efectiva em casos extremos de ameaça, já que se não puder sair da posição de ameaça, pode sempre ir contra ela. Ao parar num semáforo/sinal não encoste a frente do seu veículo à traseira do veículo adjacente. Se tiver que arrancar rapidamente não consegue. Deixe sempre uma margem de segurança, de pelo menos 1 metro.

- Se achar que está a ser seguida enquanto conduz, acelere um pouco para se distanciar e se continuar com a mesma distância, abrande um pouco. Se a viatura em causa continuar atrás de si, mude de direcção aleatoriamente para uma zona com pessoas tentando fazer mudanças de direcção até fazer um círculo mas conduzindo normalmente. Se a viatura continua atrás da sua, telefone para a Polícia do seu telemóvel, dando a sua localização e direcção de viagem, descrição da sua viatura e da viatura suspeita assim como conduza normalmente até a esquadra (não conduza até sua casa) mais próxima ou

acate as indicações dadas pelo polícia de serviço. Mantenha-se ao telefone com a polícia até conseguir chegar a um agente de autoridade no terreno.

- Quando estiver a caminhar numa rua, suspeitar que está a ser seguida por alguém ou que alguém se aproxima de si intencionalmente de si, mude de passeio ou faixa observando o comportamento dessa pessoa. Se ele mudar também, deve suspeitar do seu comportamento. Não deve permitir que ele se aproxime de si para não ficar sem uma distância de segurança (mínimo de 20 metros). Se permitir, ele vence o seu propósito. Mesmo que ache que pode estar enganado, a prevenção é uma condição para uma vida longa e despreocupada, procure sempre um local movimentado (loja, café, etc.), onde possa entrar e se sentir segura. Pode sempre pedir ajuda a alguém no interior que ficará com certeza disponível para a ajudar.

- Se não tiver um local público acessível ou pessoas próximas, vá mantendo a distância de segurança, mudando de passeio ou acelerando o passo ou correndo sempre antes da abordagem. Atenção, não é aconselhável correr depois de uma abordagem pois pode induzir uma reacção muito violenta de quem a aborda para a alcançar. As atitudes de fuga devem ser efectuadas antes da abordagem, quando é diminuída a distância de segurança. Se for alcançado, equacione e prepare a estratégia de reacção.

- Durante a fuga, se sentir que o agressor o persegue no seu encaço, deve gritar bem alto “socorro”. Isso deve causar desistência da parte do agressor que procura sempre discrição e não atrair atenções para não correr o perigo de ser “apanhado” ou detido. Por vezes, a palavra socorro, leva a que as pessoas fiquem imobilizadas na acção com receio de futuras retaliações por parte dos meliantes. Assim, também poderá gritar por “fogo” que normalmente aumenta a solidariedade das pessoas ou grite um nome, (“Tiago”), o que preocupará o agressor já que desconhece se a pessoa estará perto e/ou se será um polícia, amigo ou alguém que poderá inverter a situação de forma violenta para o agressor. Não desista de procurar um local seguro ou chamar a atenção. Isso denota dificuldade e resistência para o agressor que normalmente não procura vítima com esse perfil.

- A principal preocupação é não ficar imobilizado numa suspeita. Muitas pessoas assaltadas ou agredidas, reconhecem que se aperceberam que iriam ser alcançadas mas que ficaram imóveis em relação a uma reacção.

Conselhos para a área residencial

Estar em casa muitas vezes não é estar em segurança. Por vezes, a nossa casa torna-se num espaço ideal para agressões, violações ou coisas piores. Nesta perspectiva, em vez de vivermos com medo, devemos antes ter uma atitude proactiva de forma a prevenir as situações e não ficarmos a temer a sua possibilidade de acontecimento. Assim, a seguir ficam alguns conselhos:

- Ao atender estranhos ou conhecidos, na porta da sua residência, mantenha-se em alerta. Olhe por uma janela, “óculo”, grade ou sistema de abertura na porta. Não abra a porta sem um sistema de travamento de abertura accionado. Se não o tiver, instale-o. São baratos e dão-lhe tranquilidade. Qualquer tipo de conversa deve ser feito com segurança. Favores (água, comida, etc.) ou esmolas não devem ser fomentadas à porta de casa. Se tiverem de ser efectuados, os sistemas de segurança de abertura de porta deixam espaço suficiente para passagem de alimentos ou objectos de pequeno porte.

- Se existir pátio ou quintal, não se aproxime de um desconhecido que o aborda através do portão. Cuidado com supostos carteiros, entregadores de pizzas ou de objectos. Em caso de suspeita, peça-lhes para ver a identificação. Além de serem obrigados a empresa agradece para evitar associações a possíveis malfeitores, que dão mau nome à organização. Se não estiver satisfeita, peça-lhes o contacto da empresa para confirmar. Na dúvida, não abra o portão/porta.

- Nunca diga que está sozinha em casa ou no espaço actual. Encurte as conversas afirmando que o seu marido/companheiro está a chamá-la ou lhe pediu ajuda lá dentro e que está à sua espera.

- Verifique sempre antes de sair ou dormir, se as portas e janelas para o exterior estão devidamente trancadas. Inclua nesse trajecto o sistema de travamento da porta para o exterior em apartamentos.

- Evite entregar cópias das chaves da sua casa a uma vizinha, empregada ou amigos.

- Mantenha os números de emergência dos serviços na sua carteira e em local acessível em sua casa.

- Evite dar informações por telefone ou presenciais sobre os hábitos de vida, assim como os seus horários diários, mesmo a inquéritos de marketing inofensivos.

- Esforce-se por conhecer os seus vizinhos. Assim, pode recorrer a eles em caso de necessidade e eles “estranharem” algum comportamento suspeito em sua casa, se for caso disso.

- Mantenha as áreas contíguas da sua residência limpas e sem arbustos ou silvado alto. São óptimos locais para camuflagem de pessoas.

- Instale luzes exteriores na área da sua residência, com ou sem detectores de movimento, ficando ligadas durante a noite. Isso irá prevenir movimentações suspeitas nessas zonas visíveis.

- Não entre em sua casa se detectar arrombamentos ou movimento suspeito no interior. Saia para um local seguro, chame pelo nome se viver com mais pessoas ou ligue para o número de emergência e relate o que vê. Será aconselhada na forma de agir.

- Se vai viajar, combine com alguém da sua confiança para levantar o seu correio e ligar as luzes alternadamente a horas diferentes do fim da tarde/noite. Assim, haverá movimento e evita ser surpreendida ao chegar a casa por um assalto de quem pensava que iria ser uma viagem mais demorada. Não coloque correntes nem cadeados de forma

visível para o exterior. Desligue a sua campainha para evitar detectar a existência de alguém em sua casa durante a sua ausência.

Conselhos durante o assalto

- Não reaja perante um ladrão armado com uma arma de fogo. O risco de ser baleada pela frustração do mesmo é muito grande.
- Em fase de assalto com arma de fogo, não tente correr ou se estiver num veículo acelerar, pois arrisca-se a sofrer um disparo que poderá ser a pior decisão da sua vida.
- Não se iluda a tentar negociar com um ladrão. Colabore entregando-lhe o que lhe pedir. Nada é mais valioso do que a sua integridade física.
- Não faça movimentos bruscos. Poderá avisar os movimentos que irá fazer para evitar uma reacção agressiva e consequente do ladrão. Fale com cortesia e calma, pois os assaltantes estão sob pressão e nervosos. Não ofereça sugestões. Limite-se a cumprir o que lhe pedem, para ser o mais rápido possível.
- Se estiver dentro do automóvel não grite, não buzine, já que poderá deixar o ladrão mais nervoso e reactivo. A procurar ajuda, faça-o apenas se estiver junto de um agente de autoridade. Eles deverão estar treinados para essas situações.
- Evite olhar directamente para os olhos ou rosto do assaltante, respondendo imediatamente ao que lhe for perguntado. Tente fixar todos os pormenores da fisionomia de uma forma indirecta e discreta. Nunca o desafie a empunhar a arma contra si. Acidentes acontecem.
- Nunca persiga o assaltante, seja a pé ou de automóvel, após o assalto. Isso deverá ser efectuado apenas por agentes de autoridade. Vá imediatamente à esquadra/posto mais próximo. Ligue o número de emergência para apoio. Se der de

“caras” com o ladrão dentro de sua casa, não reaja. Em caso de ameaça obedeça e depois registe o que se passou na esquadra/posto mais perto.

- Não se ofereça como um refém durante um assalto. A sua vida vale apenas aquilo que for atribuído nessa situação, nada mais. E como a cotação na bolsa, poderá deixar de valer para passar a ser um fardo para o assaltante, que poderá eliminar esse fardo sem misericórdia.
- Evite prestar declarações à imprensa, expõe-se publicamente e pode despertar actos de vingança por assaltantes ou pessoas a ele relacionadas.
- Se for abordada quando abre a porta do seu veículo, se tiver as chaves do mesmo na mão, atire-as para uma distância confortável para que o assaltante vá buscá-las e você possa correr para fugir e procurar ajuda.

Ajuda

Todos nós criticamos na nossa sociedade, ou não fossemos uns portugueses de gema, a crítica não estava implícita no nosso dia a dia. Já pensou á quanto tempo não elogia o seu filho, marido, pais, ou alguém do seu círculo próximo? Não se preocupe, é uma consequência de ser português. Elogiamos os outros em detrimento dos nossos próprios, mas isso não deve ser impedimento de procurar ajuda já que “sabe” que irá ser criticada por algum acto do seu comportamento menos social possa ter tido. A ajuda existe mas temos de ser nós próprios a dar o primeiro passo não só como obrigação de proteger outros mas como obrigação para connosco, pois apesar de podermos ter sido vítimas, não representa sermos sempre vítimas. Procure ajuda se acontecer algo, vai ver que encontra muitas pessoas nas mesmas condições que sabem o que já sofreu e não a vão criticar, mas apoiar e ajudar a ultrapassar o que possa ter acontecido, além de terem meios para prevenir que possa acontecer a outra pessoa. Tome as rédeas da sua vida.

A defesa pessoal como prevenção

Podemos definir estados de alerta pessoal, codificá-los por cores e atribuí-los em diferentes fases do nosso dia a dia.

Estado verde

Relaxado em casa, com a família ou em locais com várias pessoas perfeitamente íntimas e sem propensão para iniciar distúrbios.

Estado amarelo

Sempre que estiver fora de casa, devemos permanecer num estado de alerta mínimo, sempre conscientes do que se passa à nossa volta, quem se aproxima do nosso espaço individual, ou sinais de algo que não nos parece certo por alguma razão. Este estado permite-nos ter tempo para evitar e contornar possíveis ameaças.

Estado vermelho

Sempre que identificamos uma ameaça actual, perceptível ou real, mas que nos leve de imediato a formular um plano de acção para evitar ou solucionar o cenário de ameaça. Permite-nos criar distância, verbalizar uma reacção ou preparar para agir, mostrando visualmente que está pronto(a) para reagir a qualquer ameaça de agressão, mesmo que o objectivo seja sempre o de a evitar de forma segura.

A situação de agressão

Saiba por muito que treine, pense ou elabore planos sobre possíveis situações de agressão, a verdade é que será sempre algo inesperado. No entanto, poderá ter em mente algumas variáveis do que normalmente acontece em situações do género:

- Será rápido e inesperado (terá muito pouco tempo para pensar sobre tomadas de acção);

- Será violento;

- Será diferente de tudo o que tentou preparar para situações do género, por isso terá de estar preparado para se adaptar rapidamente a cada situação.

Alguns factores do nosso dia a dia são sempre desconsiderados, como os factores ambientais. A verdade é que serão uma variável importante em situações de risco como a escolha de roupa usada (de que forma poderá limitar os seus movimentos, etc.), o que carrega quando vai às compras (sacos que ocupam as mãos, carrinho, etc.), o trajecto de casa/trabalho (mala, pasta, mochila), o calçado usado (sapatos tacão alto ou raso por causa da necessidade de corrida, etc.), tudo aquilo que poderá ser utilizado como uma ferramenta de auxílio ou limitação em caso de se ver envolvido numa situação de risco.

Todos nós conseguimos “ler” alguns padrões de comportamento das outras pessoas, sejam estes dados de forma consciente ou não mas, é assim que conseguimos saber se uma pessoa está triste ou alegre. Assim, é muito importante desenvolver e tomar cuidado com o que projectamos para os outros, principalmente quando estamos em locais não seguros. A verdade é que não é fácil, projectarmos sinais que na maioria das vezes, são diferentes do que somos verdadeiramente no nosso interior, por isso, é necessário estarmos sempre a condicionar-mos para que a leitura de um observador seja a mais segura possível. Andar com postura erecta, queixo levantado, olhar em frente, passos firmes e decididos, mãos fora dos bolsos, darão uma imagem sua de ser uma pessoa auto confiante, segura de si e uma “presa” difícil, levando muitos possíveis agressores a desistir das suas intenções, já que na maioria dos casos procuram “presas” fáceis de manipular e não querem se arriscar com pessoas que poderão não conseguir dominar na situação.

A violência tem patamares de escalada, e não é só com as pessoas que não conhecemos, mas também acontece com as pessoas que não nos são desconhecidas e muitas vezes, até pertencem ao nosso próprio meio social, laboral ou familiar. Claro que vivemos numa democracia (Portugal) onde a liberdade é um direito adquirido de todos os

cidadãos, mas também é verdade que isso não pode servir de desculpa para atentar contra a liberdade dos outros, que também têm os mesmos direitos, especialmente o da ofensa verbal. Deverá ter sempre em mente, se vale a pena extremar uma opinião, num confronto verbal, apenas para marcar a sua posição. Não somos todos iguais nem reagimos da mesma forma, mas todos temos os mesmos direitos. Pense sempre se valerá a pena arriscar a sua integridade física ou moral, numa discussão acesa que poderá levar a um confronto físico do qual poderá ter consequências irreversíveis para ambas as partes. Na maioria das vezes, tudo começa com uma pequena discussão ou “brincadeira” que depois vai escalando degraus para um nível de violência oral até chegar à física se não for travada. Saiba que poderá ter de se explicar às autoridades competentes por qualquer um dos confrontos, além de lhe poder causar desgostos com pessoas que gosta. Se as palavras não conseguem resolver logo no início uma decisão, então deverá ser melhor desistir e seguir a sua via noutro caminho mais racional. A condição humana prova que uma violenta discussão pode tornar-se rapidamente numa situação mortal, desde que seja dada a oportunidade desta se manifestar. Outra questão não menos importante tem a ver com o objecto ou assunto da discussão. Uma coisa é reagir a uma tentativa de agressão física ou violação, outra coisa é reagir apenas para tentar provar um ponto de vista ou defesa de terrenos. Para isso existem as autoridades competentes e não se pode delegar-se nessa função. Lembro-me de um senhor que numa discussão empurrou o seu amigo nunca esperando que este tropeçasse e ao cair, batesse com a cabeça na esquina do passeio, vindo a falecer. Foi responsabilizado criminalmente por esse facto.

Ao estarmos atentos às situações de alerta, podemos muitas vezes visualizar sinais de aviso da escalada da situação. Estes sinais poderão ser determinantes para justificar as razões que o levou a acreditar da eminente agressão e a reagir em conformidade à agressão, tomando por vezes a iniciativa da acção. Além de dever estar sempre atento, deverá lembrar-se destes sinais mais tarde, para avaliar a sua tomada de decisão como: ombros tensos e elevados, olhos semicerrados e fixos, punhos fechados, maxilar sob tensão ou dentes cerrados, estado de ansiedade denotando voz ríspida, palidez (o sangue flui da zona da face para os músculos devido á tensão muscular), etc..

No fundo, deve-se controlar sempre nestas situações. Aprenda a acalmar-se através de processos activos como o controlo da respiração. Além do mais, para pessoas

treinadas em ler sinais nos outros, poderá estar a dar uma quantidade de informação preciosa (a rapidez da ventilação, o piscar rápido dos olhos, o desvio do olhar, a cor da face, a expressão facial, a postura, etc.) na qual estará a transmitir o seu estado de tensão no momento. Se hiperventilar devido á descarga de adrenalina a controlar, estará a informar ao outro que irá se sentir com tonturas devido ao afluxo anormal de oxigénio ás células, se olhar para o chão, estará a transmitir que tem receio de confrontação, etc.). A mente consegue controlar estes processos, com tempo e treino.

Decerto não sabe que quando o corpo está sob tensão de alerta, a descarga de adrenalina obriga o corpo a aumentar a taxa de ventilação nos pulmões, afectando por isso a capacidade de verbalização revelando confiança e poder no ser humano. As cordas vocais funcionam através da vibração de pregas e quando o ar passa a uma velocidade superior, estas são diminuídas na sua eficácia de controlo. Por isso, deve-se treinar de forma a conseguir em situações desta natureza a verbalizar de forma segura e firme para poder pedir auxílio. Além disso, estas verbalizações costumam ter um efeito psicológico num atacante. Quando combinadas com uma reacção directa, a surpresa do ataque mais o som proferido pela vítima, provocam uma janela de incerteza na continuidade do ataque por parte do agressor, que equaciona a continuação da agressão por achar que terá dificuldades na manipulação desta vítima.

Definir uma ameaça, etimologicamente, não é difícil, mas defini-la sob o conceito da defesa pessoal, não é assim tão linear.

Se a definirmos neste ponto, uma ameaça é uma percepção que uma pessoa terá de que a sua vida está eminentemente em perigo, ou de que alguém próximo de si estará, teremos na mesma que a conseguir articular numa justificação das nossas acções, se questionadas mais tarde pelas forças de autoridade ou por quem de direito. Devemos nos lembrar que a defesa pessoal só deverá ser exercida de forma necessária e apropriada. Para isso, devemos ser capazes de objectivamente responder às seguintes perguntas:

- Podia ter escapado de alguma forma e ter impedido o confronto?
- Eu estava realmente em perigo?

- Na altura da minha reacção, o agressor continuava a representar um perigo?

- Uma pessoa ponderada teria agido como eu agi, se suspeitasse do que eu suspeitei?

- O que me levou no agressor a agir como agi?

Se considerarmos aspectos como a postura do agressor (estava a bloquear a porta, a tentar bloquear a passagem, etc.) devemos ter atenção e antecipar acções de fuga sem partir logo para uma reacção violenta e que poderá ser na verdade injustificada, o que poderá trazer-lhe dissabores mais tarde.

Lembre-se, que a linha que separa a defesa pessoal da agressão, é muito ténue. Uma reacção de defesa pessoal, pode tornar-se numa acção de agressão.

Prioridade do controlo das reacções às acções

Seja assertivo(a) mas não reaja se puder evitar uma acção.

É absolutamente necessário que possa transmitir a um potencial agressor que não será uma “presa” ou alvo fácil.

Para ser convincente, poderá sempre convencer-se do seguinte:

- Ninguém tem o direito de o magoar ou tratar mal, em nenhuma razão;
- Ninguém tem o direito de lhe tirar o que é legalmente seu;
- Ninguém tem o direito de o fazer sentir-se inseguro.
- É seu direito defender-se de forma apropriada, quando ameaçado.

Como prioridades numa situação de conflito, deve sempre proteger o centro nevrálgico de todas as suas reacções: o seu cérebro. Sem este a funcionar nas devidas condições, tudo o resto entra em falha, por isso, este deve ser sempre o centro de todas as atenções. As mãos devem estar liberas, levantadas sobre o peito (como a pedir que a pessoa se afaste criando distância) mas sem estar em forma de ameaça. Mantenha uma postura corporal de confiança (olhar em frente para os olhos do agressor, ombros para trás, pés afastados à largura dos ombros com um á frente e outro atrás e fale com voz firme e directa) mas não seja agressivo, utilizando uma linguagem clara e concisa tentando evitar o conflito directo mas sem mostrar temor (utilizando frases como: *“Acalme-se por favor, peço desculpa!”*; *“Afastem-se por favor!”*; *“Deixe-me em paz por favor!”*; *“Por favor, deixe-me ir embora já!”*; *Eu não quero problemas mas também não fujo a eles e perdemos os dois!”*.

É claro que se a coisa não resultar, deve ter já um plano mental traçado para reagir, se não houver outra solução melhor. Então, uma reacção rápida e assertiva é de todo desejável, mas lembre-se sempre que quando a ameaça cessar, você também deve cessar a sua reacção, senão deixará de estar a executar defesa pessoal para passar a ser um agressor, pior do que aquele que o estava a atacar, já que poderá ser entendido como um estado de vingança, que é algo sempre evitável por causa da intenção negativa que está nesta impressa. Outra matéria que deve estar atento, é a de que deverá prestar sempre auxílio a quem dele precisar, mesmo que seja a um agressor. Se este precisar do seu auxílio, então não necessita de abandonar o local em fuga, mas deve manter uma boa distância de segurança em caso de este estar consciente, e chamar as devidas autoridades para informar e prestar serviço clínico. Se este estiver inconsciente, deverá proceder segundo as indicações da autoridade com que estiver ao telefone, ou pedir auxílio a alguém próximo para se comunicar com estas. No final, você deve sempre prestar auxílio, mas com uma condição, nunca se esquecer de garantir a sua segurança.

Outra coisa que deve ter em mente, e que depois de um confronto físico acabar (tenha perdido ou não a consciência durante este) deve demorar uns minutos a avaliar-se em termos de danos físicos e emocionais. Isto deve estar sempre na sua mente. Antes de

tudo o resto, não se **deve mexer e relaxe**, se “perdeu” o confronto e está em posição debilitada. Antes de se levantar ou cirandar, faça uma listagem mental das suas coordenações motoras.

- Comece pelos dedos dos pés e mãos (faça-os mexer e tente sentir se tem dificuldade, dores, sangue, frio, dormência, ardor).
- Corra a língua pelos dentes todos e lábios, para identificar fracturas ou cortes.
- Movimente cuidadosamente as articulações dos tornozelos, joelhos, pulsos, cotovelos, ombros, ancas e pescoço. À mínima dor, pare, deixe-se estar nessa posição até a chegada de pessoal médico especializado.
- De seguida teste a sua percepção. O seu ritmo cardíaco está ainda acelerado? Está tonto(a), tem uma visão enublada ou reduzida, dificuldades em focar ou a luz fere-lhe? Dói-lhe a cabeça? Se tiver algum corte, tente estancar a hemorragia efectuando pressão em cima do corte, com um pano limpo (um cartão plástico bancário, ou cartão do cidadão, etc. pode provocar sucção interna e assim bloquear a saída de sangue) e não o retire quando estiver encharcado mas coloque outro por cima apenas e se estudar os pontos de pressão, poderá auxiliar diminuindo o fluxo através de pressão nestes na zona afectada. Se por acaso foi utilizada um objecto penetrante, não o **remova nunca**, já que poderá este pode estar a servir como tampão. Movimentos desnecessários apenas contribuem para agravamento do estado de saúde nessas situações (assim como em ossos fracturados que poderão produzir hemorragia internas). Peça ou se estiver sozinho, telefone para o 112 e diga-lhes o local exacto onde está como prioridade, já que poderá perder os sentidos a qualquer momento e será depois muito difícil localizá-lo. Se optar por não chamar o 112 (devido ao seu cuidado não requerer urgência), vá ao hospital tratar-se informando a sua situação para registo, não cedendo à tentação de se lavar em primeiro ou mudar de roupa. O contacto das agressões, podem produzir provas determinantes nas roupas das vítimas.

A preparação é sempre a mão de todas as execuções.

Com a “explosão” de adrenalina no momento, será sempre difícil pensar no momento da reacção, especialmente quando arriscamo-nos a entrar em choque já que esta hormona, inibe a percepção de alguns sistemas como dores e cansaço podendo alterar a realidade do momento, especialmente após este confronto, resultando muitas vezes em tremuras, ansiedade, cansaço extremo, dificuldades em respirar. Temos de ter em conta que isto são reacções normais do organismo e por isso cada pessoa terá de ter algum tempo para se acalmar e regressar no seu estado natural. Neste contexto, cada pessoa deverá esperar o tempo que achar necessário antes de tomar decisões não urgentes (como responder a perguntas dos agentes de autoridade, escrever relatórios do sucedido, etc.), especialmente se resultar danos humanos. Ninguém lhe poderá obrigar a escrever sob tensão. Primeiro acalme-se, relaxe e só quando estiver calmo proceda ao processo administrativo, sob pena de cometer esquecimentos ou alteração da percepção da realidade, que depois poderão ser decisivas na justificação das suas acções nos locais próprios como o tribunal. Quando estiver num ambiente seguro e enquanto o episódio estiver fresco, pegue numa caneta e escreva tudo o que se passou, desde o início. Seja verdadeiro, descritivo e pormenorizado. Será algo que o ajudará no processo legal e em ultrapassar os efeitos psicológicos. Se achar que ficou abalado com isto, não hesite em procurar ajuda especializada. O cérebro é o nosso bem mais precioso.

A defesa pessoal como reacção a uma acção.

Um confronto é sempre um confronto, seja numa guerra seja em paz. O que muda é a intensidade e determinação com que se executa a batalha para alcançar o objectivo.

Neste contexto, podemos assumir que uma batalha pela vida, terá o mesmo significado em qualquer um dos teatros anteriores, já que o desfecho pode ser o mesmo, resultando na morte ou lesão irreversível. O sentido de sobrevivência deverá ser o mesmo, quando presentes às mesmas condições de sobrevivência humana. A preparação poderá ser a mesma, a aplicação é que deverá estar adaptada à realidade de cada questão. Assim, poderemos utilizar, com as alterações devidas, alguns conceitos militares para aplicação à preparação interior e exterior de cada um que pretenda iniciar o seu caminho

na defesa pessoal. Deverão ser retiradas as ideias e conceitos e interiorizados da melhor forma que lhe aprouver, já que a sensibilidade de cada um é única e intransmissível.

O amplo conceito de legítima defesa

Deve-se compreender o valor judicial das alegadas reacções fundamentadas pela necessidade de se defender na rua ou em outras situações, que apesar de nos parecerem legais, poderão não o ser de todo. E isto, muitas vezes é uma realidade, quando se reage sem se ter a percepção legal da possibilidade de actuação em legítima defesa. Deve por isso, tentar perceber, com a legislação de cada local, as variáveis e condicionantes legais existentes para este tipo de actuação, não vá pensar que está a agir de boa fé e depois se surpreender quando lhe forem pedidas responsabilidades.

A seguir, é descrito um exemplo, muito característico que por vezes acontece:

Imaginem a cena:

Na porta de saída de uma discoteca, vê um casal numa forte discussão, gesticulando e gritando um com o outro. O homem diz que a mulher merecia levar uns estalos, porque aquilo que ela fez é de prostituta! Ela reage e diz que ele é um “estúpido” e que, se ele não lhe dá atenção, tem sempre alguém disponível para dar. Após toda aquela situação, os seguranças a rirem-se, as pessoas gozando o homem, **você dá coragem à mulher e a estimula contra o rapaz**, quando ela, de nariz empinado, vira-se para ele e diz:

– És um CORNO MANSO!

O riso aumenta. O homem, já distante, num movimento súbito, vira-se e começa correr em direcção à mulher pronto para agredi-la.

Pergunta: nesta história, você...

1. Não tem nada a ver com aquilo, por isso, continua vendo a cena, pois, já que ficou no “sem levar nada a noite toda”, pelo menos com aquela confusão, vai ter o que contar para os amigos no dia seguinte;
2. Fica à espera do resultado, afinal, ainda pode de ter de consolar a mulher e ganhar algo com isso;
3. É fã da porrada, por isso esse casal traz-lhes boas imagens;
4. Derruba o homem, imobilizando-o, pois sabe lutar jiu-jitsu e quer impressionar a mulher.

Análise da sua resposta

Não me cabe a mim, emitir nenhuma opinião sobre aspectos jurídicos. Em vez disso, considero mais útil a explanação do conceito de legítima defesa segundo um artigo Artigo publicado na edição de «O Direito» de Janeiro de 1993, por Jorge Godinho, que poderá aclarar melhor as dúvidas que poderão existir, mas uma coisa sei, aquele que de alguma forma contribuiu directa ou indirectamente para a situação chegar ao ponto de agressão, tem o dever de interferir para evitar o resultado mais gravoso, da forma mais segura para todas as partes, não procurando a dissolução de uma agressão com mais um acto de agressão.

Leia os parágrafos seguintes e compreenda que as coisas por vezes são bem mais complicadas do que pensamos.

ART.º 32º, DO C. PENAL

1. A defesa só é legítima se surgir como indispensável para a salvaguarda de um interesse jurídico do agredido ou de terceiro - o meio menos gravoso para o agressor. A

necessidade da defesa tem de ajuizar-se segundo o conjunto de circunstâncias em que se verifica a agressão e, em particular, na base da necessidade desta, da perigosidade do agressor e da sua forma de actuar, bem como dos meios de que se dispõe para a defesa, e deve aferir-se objectivamente, ou seja, segundo o exame das circunstâncias feito por um homem médio colocado na situação do agredido.

2. A exclusão da ilicitude de uma conduta, ao abrigo do artigo 32º, do Código Penal, exige a presença de cinco requisitos objectivos e um elemento subjectivo, a saber, a agressão de interesses juridicamente protegidos do agente ou de terceiro, a actualidade da agressão, a ilicitude da agressão, a necessidade da defesa, a necessidade do meio e o conhecimento da situação de legítima defesa, sendo que os três primeiros requisitos objectivos se referem à situação em que o agente actua e os dois últimos à acção de defesa.

Análise da legítima defesa

A legítima defesa, isto é, o direito de defesa (artigo 21.º, 2.ª parte, da Constituição) é uma das causas de justificação do facto (art. 44.º, n.º 5 do Código Penal). Comprovada a sua plena verificação, a ilicitude do facto tem-se por excluída.

A legítima defesa fundamenta-se, em termos objectivos, na consideração de que o Direito não deve ter de ceder perante o ilícito e subjectivamente, no reconhecimento aos cidadãos de um direito de auto-defesa dos seus interesses. O agressor viola a paz jurídica e ameaça bens determinados. O defendente protege o direito objectivo e os seus interesses.

Na averiguação concreta sobre se uma conduta deve ou não ser considerada como tendo sido praticada em legítima defesa são tidos em conta vários critérios. Com vista à sistematização destes critérios podemos distinguir entre pressupostos e requisitos da legítima defesa.

Os primeiros são critérios de justificação mínimos, sem cuja verificação não se pode falar da existência de actuação em legítima defesa. Sem a verificação dos pressupostos (agressão actual e ilícita) o acto é ilícito, não havendo justificação, total ou parcial, caso não se verifique outra causa de justificação (p. ex., o estado da necessidade).

Os requisitos são critérios de justificação a cuja averiguação só é de proceder quando se verifique que no caso concreto estão presentes os pressupostos da legítima defesa. A ausência de requisitos de legítima defesa significa que o facto é parcialmente justificado, mas não totalmente. Não é concedido o benefício pleno da legítima defesa, falando então a lei de excesso de legítima defesa.

Pressupostos

É pressuposto da legítima defesa a existência de uma agressão actual e ilícita.

Por agressão entende-se a lesão ou colocação em perigo de interesses ou bens juridicamente tutelados, proveniente de uma acção humana. À defesa contra animais ou coisas inanimadas ou sem vida é aplicável o estado de necessidade. A agressão relevante para a legítima defesa não tem de ser culposa e pode consistir numa omissão. Admite-se legítima defesa contra agressões provenientes de inimputáveis e pessoas agindo em erro.

A legítima defesa de bens públicos não é em princípio de admitir, a não ser que estejam simultaneamente em causa bens particulares.

O problema da actualidade da agressão é de natureza temporal: só pode haver legítima defesa durante a ocorrência da agressão - não antes nem depois. Antes da agressão nada há que defender. Por outro lado, quando termina a agressão termina a licitude da defesa. O que se faça depois é crime, injustificado.

O carácter actual da agressão deve ser visto do ponto de vista do agredido. A agressão deixa de ser actual no momento em que o defendente se apercebe de que a agressão parou. É claro no entanto que se o defendente continua a agredir quando já

terminou a agressão isso é uma consequência dos factos anteriores. Haverá então um crime doloso, não justificado, mas atenuado devido a provocação (agressão anterior).

Esta é actual se os factos praticados, salvo circunstâncias imprevisíveis, representam uma perigosidade imediata ou próxima para os interesses ofendidos, de tal modo que a defesa não pode sem aumento do perigo ser retardada.

A tentativa constitui agressão actual. No entanto, não se deve fazer depender a solução a dar à questão de saber se a agressão é actual do problema de saber se existe crime tentado ou consumado. A legítima defesa não depende do conceito de consumação, mas sim da utilidade da defesa no contexto da agressão. No caso do furto, a questão da actualidade da agressão não depende da teoria da consumação do tipo que serve de critério.

Deve haver contiguidade da defesa com o facto que a causa. Não é de admitir a existência de legítima defesa quando se provoca uma perturbação pública nova, sem contiguidade com a agressão.

A agressão fundamentadora da legítima defesa deve ser ilícita, mas não tem de ser punível. A ilicitude (ilegalidade) da agressão afere-se em termos penais: deve tratar-se de uma agressão de bens jurídico-penalmente tutelados. Se os bens em questão não são penalmente tutelados poderá ser aplicável o regime da legítima defesa previsto no Código Civil. De resto, a agressão não tem de constituir crime ou sequer de ser culposa. O direito de defesa não pode depender da culpa do agressor. Se existe um dever de tolerar a agressão, esta não é ilícita.

Requisitos

Os requisitos da legítima defesa são a necessidade do meio empregue, a impossibilidade de recurso à força pública e a inexistência de excesso na causa da agressão. Tratam-se de restrições implícitas ao direito de legítima defesa.

Quando estejam disponíveis vários meios para reagir à agressão, o defendente deve empregar o meio menos gravoso à sua disposição. O meio menos gravoso é aquele que menos dano causa ao agressor, em condições de razoável indiferença para o agredido. Pode-se diferenciar entre a espécie do meio (p. ex., é menos gravoso reagir à paulada do que a tiro) ou a quantidade da lesão (p. ex., é menos gravoso disparar para o ar do que para as pernas ou para a cabeça). São abrangidos pela legítima defesa as acções dirigidas ao agressor e aos meios por este empregues na agressão.

A defesa é permitida com vista a parar a agressão. Isto não significa que apenas se possa rechazar a agressão mas não já contra-atacar (defesa ofensiva). Pode-se fazer tudo (e apenas) o que for necessário para parar a agressão. A lesão infligida ao agressor deve ser o menor possível.

Há excesso, objectivamente, se foi utilizado um meio mais gravoso, havendo à disposição meios menos gravosos. Se só um meio útil e eficaz para parar a agressão está disponível é esse meio que se pode usar, sendo irrelevantes considerações acerca da desproporção dos valores ou interesses em jogo, salvo casos extremos. Na legítima defesa em princípio não se apela à ponderação de bens.

E de notar que na averiguação da existência de excesso nos meios não se pode ser demasiado rigoroso para com o defendente, porquanto este está numa aflição imediata, o que retira ou pode retirar discernimento. Na avaliação da necessidade do meio devem ter-se em conta as capacidades concretas do defendente, na situação concreta em que se encontrava.

Para além disto devem ter-se em conta todas as circunstâncias concretas da ocorrência da agressão e da defesa, designadamente a intensidade e perigosidade da agressão.

Em termos objectivos, há excesso de legítima defesa se se utilizou meio mais gravoso do que o necessário para repelir a agressão. O excesso de legítima defesa é objectivamente ilícito e fundamenta a responsabilidade criminal. Admite-se legítima defesa contra o excesso de legítima defesa.

Em termos subjectivos, pode-se distinguir entre o excesso doloso e o excesso culposo. Esta distinção refere-se aos meios empregues e não à finalidade da defesa: a contra-agressão em que consiste a defesa é sempre dolosa. Não repugna ao Direito que, por exemplo, alguém queira matar para se defender. O que repugna é que alguém para se defender tenha morto outrem quando se poderia ter defendido de uma outra forma, que não implicasse a perda de uma vida.

Há excesso nos meios doloso quando o agente tem consciência da existência de meios menos gravosos do que o necessário e opta conscientemente pela utilização de meios mais gravosos. Há excesso nos meios culposo quando, não havendo excesso doloso, seria exigível ao agente que empregasse meios menos gravosos.

O excesso de legítima defesa é um crime punível, doloso ou negligente, consoante o caso, aplicando-se, nos termos gerais, a distinção entre dolo e negligência e a regra da punibilidade dos crimes negligentes a título excepcional.

Caso o excesso de legítima defesa, doloso ou culposo, seja motivado por perturbação ou medo desculpável o agente não é punido.

Outro requisito da legítima defesa é a impossibilidade de recurso à força pública, às forças da ordem (policías, etc.) (art. 46.º, n.º 2). Pode ser exigível ao defendente que, em vez de reagir à agressão, apele à intervenção dos órgãos públicos competentes, se a ajuda destes se conseguir de forma útil e eficaz e se estes estiverem dispostos a actuar. Este requisito já implicitamente se poderia ter como compreendido na exigência da necessidade do meio e da mesma forma pode ser doloso ou culposo. A exigência deste requisito encontra apoio no artigo 21.º, 2.ª parte, da Constituição.

A agressão deve ser livre na causa (*actio libera in causa*), isto é: não deve haver excesso na causa. Com isto se pretende significar que na análise jurídica da situação

concreta, se bem que num primeiro momento nos podemos restringir apenas aos factos imediatamente relevantes, num momento posterior cabe analisar outros factos não directa e imediatamente relevantes. Exemplificando: quem comete um crime num estado de inimputabilidade não é punido. Deve-se no entanto perguntar se o agente tem culpa na criação do estado de inimputabilidade em que se colocou. Se o agente tem culpa do estado (ex: embriaguez) que é a causa do facto, tem culpa da consequência. Esta análise progride até aos limites consentidos pela causalidade. Não se podendo imputar num primeiro momento o facto por não haver dolo ou culpa, cabe perguntar se na causa do facto há dolo ou culpa.

Isto significa que não é por alguém estar a sofrer uma agressão actual e ilícita que há necessariamente legítima defesa e justificação do facto.

Mesmo que na análise do contexto próximo da acção se chegue a uma conclusão negativa quanto à imputação e à responsabilidade, isso não termina a indagação. Deve-se regredir a análise a contextos anteriores quantas vezes o permitir a teoria da causalidade adoptada. Se o agente tem culpa na criação da situação em que surge como defendente, o facto que pratique em reacção à agressão é-lhe imputável.

Assim deve-se perguntar porque é que a agressão ocorreu. Se aquele que se defende deu causa à agressão não é justo que o facto seja justificado. Se o agredido deu causa à agressão, não deve beneficiar da justificação plena, ocorrendo uma restrição ao seu direito de defesa. Por outro lado, não deve ter de ficar inteiramente à mercê do ataque do provocado-agressor. Há que aplicar um regime análogo ao excesso nos meios, por haver defesa culpada.

Cabe distinguir entre excesso na causa doloso e culposo. Excesso na causa só verdadeiramente existe quando alguém dá causa à agressão por mera culpa. Com efeito, se alguém estimulou dolosamente o agressor o que verdadeiramente se verifica é a existência de um ardil: a produção dolosa de uma situação aparente de defesa (defesa preordenada). E uma armadilha, uma situação que revela perigosidade, frieza de ânimo. E crime, e agravado, não havendo qualquer justificação. Só há justificação parcial se o

excesso na causa é culposo ou doloso não preordenado, o que sucede quando alguém dá causa a uma reacção agressiva sem intenção ou consciência de o estar a fazer.

Assim, por analogia com o excesso nos meios e por aplicação do regime geral dos crimes negligentes, o excesso na causa culposo só é punido se a lei admitir a punição do crime negligente correspondente.

A *actio libera in causa* é uma estrutura analítica aplicável a todos os casos de responsabilidade fundada na culpa.

Legítima Defesa Alheia

A legítima defesa alheia deve ser tratada em alguns aspectos de forma mais benévola e noutros de forma mais severa do que a legítima defesa própria.

É pressuposto, da mesma forma, a existência de uma agressão actual e ilícita. No entanto, em situações confusas, já em curso, um terceiro pode não ter meios de saber quem é o agressor e quem é o defendente. As condições de licitude da intervenção de um terceiro têm de ser abrandados pois não podem estar dependentes de saber quem começou a agressão - o que, na relação entre agressor e defendente, é fundamental. Desencorajar-se-ia a legítima defesa alheia se se exigisse ao terceiro que intervém com vontade de pacificar que apurasse sempre quem é o agressor. A legítima defesa alheia é um acto nobre que não deve ser desencorajado.

Relativamente à intensidade do meio empregue na defesa, deve ser-se mais exigente. Para com o agredido é-se benévolo porque este está a sofrer um ataque, o que não se passa com o terceiro.

Relativamente aos elementos subjectivos, pode suceder que a perturbação emocional de um terceiro seja até maior do que a do agredido. Seja o caso de um pai que depara com uma agressão a um filho.

Elementos Subjectivos

Nas causas de justificação há elementos objectivos e subjectivos.

A este propósito, discute-se se é de exigir do defendente um particular conteúdo de vontade ou uma intenção caracterizada de certo modo (*animus defendendi*) e se é de exigir o conhecimento da agressão actual e ilícita.

A resposta a ambas as questões é, a nosso ver, negativa. Os sentimentos do defendente (quaisquer que sejam, o que pode incluir o desejo de vingança) não são relevantes. Nada mais se exige para além da existência de uma agressão actual e ilícita.

Também não é de exigir o conhecimento da agressão. Uma defesa casual, por coincidência, beneficia da legítima defesa.

A necessidade de proceder à investigação do conteúdo psíquico do agente desequilibraria o instituto, pois é muitas vezes difícil provar o *animus defendendi*. A legítima defesa é um direito básico; a ordem jurídica tem de assistir ao defendente que deve ser tratado benevolentemente. Se se impusesse um requisito subjectivo positivo estar-se-ia a sobrecarregar o agente com um ónus difícil de provar.

A ordem jurídica deve assistir ao agredido pois, de facto, num primeiro momento há uma agressão e o ilícito triunfa o facto consumado funciona sempre.

Perguntar-se-á: como se distingue o agressor do agredido numa situação de legítima defesa casual? A resposta tem de ser, a nosso ver, a de que a legítima defesa beneficia ambos: é esta a consequência que se deve aceitar, para não desequilibrar o instituto. No entanto, as situações de legítima defesa casual são raríssimas.

Em conclusão: a defesa com excesso nos meios, na causa ou sem recurso à força pública (quando exigível) é ilícita, podendo a pena ser atenuada. Ainda assim, o agente não deve ser punido se agiu dominado por perturbação, susto ou medo.

Erro

Seja qual for o tratamento que se der ao problema do *animus defendendi*, o erro releva negativamente.

A suposição de um estado de coisas que, a existir, excluiria a ilicitude do facto, é causa de exclusão de dolo, por aplicação das regras sobre o erro. O erro pode incidir sobre os pressupostos ou sobre os requisitos de legítima defesa.

Havendo erro sobre os pressupostos, o dolo é excluído.

Havendo erro sobre os requisitos, por maioria de razão, o dolo é também excluído: se existe uma situação real de legítima defesa e o defendente erra apenas quanto à existência de um meio menos gravoso, faz sentido que o dolo seja excluído. O erro sobre os requisitos exige maior benevolência.

Discute-se o tratamento a dar aos casos de excesso de legítima defesa putativa, em que alguém, supondo a existência de uma agressão actual e ilícita, reage de uma forma que, a existir a agressão, seria excessiva. A nosso ver, não se pode aplicar o regime do excesso de legítima defesa porque este pressupõe a existência de uma agressão real. Por outro lado, a exclusão do dolo só é de aplicar quando a acção, a existir a agressão, fosse plenamente justificada, mas não já quando há excesso. Isto porque aquele que actua em excesso de legítima defesa em reacção a uma agressão real é punido com a pena aplicável ao crime doloso correspondente, eventualmente atenuada. Não faria sentido que aquele que age em excesso de legítima defesa putativa viesse a ser punido de forma mais benévola.

Casuística

a) A é nadador-salvador em serviço numa praia. Ao ver B, banhista, em dificuldades e a pedir socorro, A nada faz. C aponta uma arma a A e diz-lhe que o mata se não for salvar B.

b) A vê que B vai fazer explodir dois pilares da ponte Macau-Taipa. Para deter B, A, que não pode em tempo útil alertar quem quer que seja, agride B na cabeça.

c) A, pianista, toca diariamente. B, exasperado por não conseguir dormir, invade a casa deste e destrói o piano.

d) A, furta a carteira de B e foge. B, após demorada perseguição consegue agarrar A, dá-lhe vários socos e murros e recupera a carteira.

e) Em certo dia, A agride B. Três dias depois B, para se vingar da agressão sofrida, agride A.

f) A, circulando na rua, ouve B correr na sua direcção. Julgando que B o ia agredir, A vira-se de repente e dispara, matando B.

g) A, recluso num estabelecimento prisional, não foi libertado no dia em que devia ter sido. Exasperado, A agrediu um guarda e furtou-lhe a arma, com a qual destruiu as portas fechadas que encontrou até conseguir escapar do estabelecimento prisional.

ANDRATA FITNESS DEFENSE SYSTEM



WWW.ANDRASTASYSTEM.COM[®]