

O MEDO: SEUS EFEITOS EM COMBATE

Cap Inf
GELIO A. BARBOSA FREGAPANI

O MEDO É DO TAMANHO QUE A GENTE FAZ
(ditado caboclo)

Em nossa vida diversas vezes ouvimos a afirmativa que só os brucos não têm medo, que o bonito é dominar o medo e outras afirmativas neste sentido. É crença geral que:

- O medo é fisiológico e normal nas situações de perigo;
- O medo é inevitável;
- Se conseguimos dominar o medo, cumprimos corretamente nossas missões por mais perigosas e assustadoras que sejam.

A luz da psicologia e da biologia podemos afirmar que nenhuma destas afirmações é verdadeira, pois o perigo não traz medo a todas as pessoas; o medo é facilmente evitável se usamos métodos corretos e o que é mais importante é que o medo, quando apenas recaleado, é altamente inibidor desqualificando o homem para as funções que exijam qualquer tipo de habilidade e rapidez de raciocínio.

Afirma o psicólogo E. Mira Y Lopez em sua obra Os Quatro Gigantes da Alma, que o medo é congênito e se pode provocá-lo em crianças recém-nascidas pela simples sensação de queda.

Já o médico e psiquiatra David H. Fink assegura que o medo não passa de uma preparação do corpo para a fuga, um efeito portanto fisiológico. Os músculos ficam tensos, as vísceras comprimem-se e sobem. A adrenalina é injetada no sangue, e se a fuga for pelo método natural, isto é, correndo, sem dúvida que o medo aumenta de muito a velocidade e facilitará a corrida.

Quando a fuga é ou parece impossível o efeito será uma inibição fortíssima, chegando por vezes ao estado cataléptico, que é uma inibição total. Quem de nós não viu colegas "cristalizados" na banca de Física?

Analisemos o medo em si. Não há dúvida que é uma sensação de mal-estar. É nítida a compressão nas vísceras de baixo para cima, bem como a necessidade de micção. Mais difícil de observar, ainda que mais importante, é a tensão muscular. Na maioria dos indivíduos a tensão fica estampada na face. Todos nós já vimos o rosto de

um amigo empalidecer de medo. O que aconteceu? Apenas o seguinte: os vasos sanguíneos do rosto são tubos musculares, com o medo estes contraem reduzindo a quase nada seus diâmetros internos.

Os mais controlados conseguem desfazer esta máscara e com isto perdem grande parte do medo, mas raramente se lembram de relaxar os grandes músculos dos membros e tronco.

A hipófise, pequena glândula que temos sob o cérebro, injeta hormônios no sangue que farão funcionar outras glândulas, que por sua vez injetarão hormônios como a adrenalina e outros que provocarão as reações citadas, que não são senão a preparação do corpo para a fuga.

A idéia base será sair do lugar ou afastar-se do perigo.

Como vemos, o medo é uma reação do corpo a uma atitude mental. Não é a atitude mental em si embora seja provocada por esta.

A mente fala ao corpo: "isto é perigoso". O corpo responde preparando-se para a fuga. Esta preparação é o medo.

O alerta da mente que dá origem ao medo é motivada pelo desconhecimento ou o condicionamento.

Quando percebemos um perigo, as células cinzentas dão o alerta ao corpo todo, mas acontece que muitas vezes o perigo é mais imaginário do que real. Observamos com frequência no CIGS que as primeiras vezes que um homem entra na selva e principalmente na primeira noite sente verdadeiro pavor de cobras gerando fatos que poderiam ser ridículos se contados aqui, mas não o eram para o estreadante na selva. Algumas semanas mais tarde, este mesmo homem se desloca com desembaraço pela selva, por quê?

O medo do desconhecido é a resposta. Normalmente não se teme um perigo que se sabe exatamente qual seja, mas o desconhecido é o desconhecido.

Quando o perigo é conhecido em todos seus detalhes, é mais provável que o corpo se prepare para o enfrentar. Somente se sentirá medo quando houver um condicionamento anterior, e o medo será a preparação do corpo para a fuga. A preparação do corpo para enfrentar o perigo não é o medo.

Todos conhecemos a história do cão de Pavlov, mas nunca será demais repetir aqui:

Pavlov, fisiologista russo não podendo estudar estas coisas no homem experimentou em cães. Poderia ter usado a altura com estímulo experimental. Mas não o fez.

Usou uma campainha que ainda hoje soa no mundo científico.

É sabido que quando se põe um pedaço de carne em frente a um cão, suas faculdades sensoriais levam esta impressão ao cérebro que ordena inconscientemente as glândulas: preparar que a comida já vem. Duas destas glândulas produzem salivas e o animal começa a babar.

Qualquer pessoa sabe disto, é um fenômeno natural. Poderia porém um estímulo que nada tivesse a ver com o alimento produzir o mesmo efeito?

Pavlov experimentou, fazendo soar, pouco antes de trazer a carne, uma campainha, até que o cão associou uma a outra.

Dentro de pouco tempo, sempre que o cão ouvia soar a campainha, suas glândulas punham-se a trabalhar e êle salivava quer se lhe oferecesse ou não a carne.

Pavlov descobrira assim que as reações glandulares, uma função do corpo que não está normalmente sob o controle da vontade, podem ser treinadas e responder a estímulos artificiais.

Foi dado a esta relação o nome de "reflexo condicionado".

No pára-quedaismo é que se pode observar com mais facilidade estes fenômenos. Não se trata do desconhecido pois se sabe exatamente a extensão do perigo. Não é um medo racional pois o perigo está mais dentro do cérebro do que fora.

Tôdas as recusas do salto da torre que tivemos oportunidade de analisar foram efeitos de condicionamento trazidos da infância.

Certa vez um coronel pára-quedaista, decepcionadíssimo com a recusa do filho em saltar da torre pediu-me para submetê-lo a hipnose. Em uma regressão de idade o rapaz contou algo de que não se lembrava quando acordado. Aos oito anos subira em uma torre da Igreja e escorregara ficando pendurado. É indescritível o pavor que sentiu. O pai lembrou-se desta cena quando lhe foi contada e explicou-me como o tirara de lá e o advertira. Embora conscientemente não se lembrasse de nada o nosso jovem quando via o solo do alto da torre associava a altura com sensação de medo que sentira outrora. Destruída esta associação por meio de uma sugestão hipnótica, o rapaz tornou-se pára-quedaista militar, para orgulho do pai.

Podemos imaginar esta citação: Joãozinho com seus três anos está olhando pela janela do segundo andar, um tanto para fora. Sua tia com a melhor das intenções aproxima-se por trás e lhe dá uma sacudidela para que tenha a sensação de queda. "Viu, se você fica aí você vai cair". "É preciso deixar êste menino com medo de cair, do contrário ficará tão afoito que cairá" pensa ela.

Outra vez em cima de um muro ouviu a advertência "vai cair, cair". Quando adolescente vê um companheiro cair de um andaime e quebrar a coluna ficando paráltico. Isto completa seu condicio-

namento. É claro que nunca pensará em ser pára-quedaista, mas também ao servir ao Exército se recusará a passar no pórtilo.

Não é comum uma pessoa sentir medo em uma janela de edifício mas o Joãozinho ficará sempre aterrorizado.

Já vimos o que acontece quando a cura é ou parece impossível em um grande medo: a inibição.

Seu efeito é a paralisação, total ou parcial.

Vejamos os exemplos: Um novato defronta-se na selva com uma onça. A inibição o impede de utilizar-se de uma arma que tem nas mãos, ou então tirará a eficiência de seu tiro.

Um pára-quedaista tem um acidente no pára-quedas. Deixa de acionar o reserva pela inibição do medo.

Um comandante tem que raciocinar sob o fogo, o medo não o deixa analisar corretamente a situação e o inibe de tomar decisões. Esta inibição existirá também se ele não estiver pessoalmente sob o fogo, mas temer as consequências de sua decisão, e até mesmo em uma sala de aula.

Finalmente, o mais comum, uma tropa sofre um ataque noturno. Haverá uma luta entre o gigante Negro da mente "o medo" e o gigante Verde "o dever" com resultados diversos conforme a graduação dos dois. Uma certa parcela fugirá impulsionada por seu medo. Outra a quem o medo será tão grande que a fuga parecerá impossível, ficará encolhida no fundo dos abrigos e se deixará matar sem combater, às vezes alhelos a tudo. Uma terceira parcela ficará para combater, apesar do medo, por causa do dever, esta parcela combaterá mas com um mínimo de eficiência pois a luta contra si mesmo será paralela a luta do inimigo, este terão sua parcela na vitória apesar de tudo.

Há cem anos o Cel Ardant du Pic afirmou em sua obra "Étude sur le Combat" que o choque de vontades precedia ao choque físico em uma batalha. Isto nunca foi desmentido. Apesar do genial militar falar de uma tropa e não de um indivíduo é na mente de cada soldado que se trava este primeiro combate. Sem dúvida, todos serão influenciados pela atitude dos companheiros mas hoje menos do que no tempo da "ordem cerrada".

Finalmente há a pequena parcela dos que não estão com medo ou ainda o medo é muito pequeno. Haverá estes?

As estatísticas nos mostram que sim.

Que são sempre os primeiros a atacar e os últimos a se retirar. Por vezes são os únicos a combater, e mesmo abrir fogo.

Mostra-nos o Gen Marshal em seu livro "Homem em Fogo", que somente 15% dos homens atiram em combate, em certa situação crítica apenas um homem respondeu o fogo do inimigo em todo um batalhão.

Entre os pilotos também se verifica que uma pequena percentagem dos mesmos é responsável pela maior parte das vitórias.

Os americanos procuraram verificar que tipo de homens eram estes e o que teriam em comum.

Verificaram que eram, na maioria, filhos de famílias numerosas, que já na infância se destacavam pelo desassombro, têm vida familiar estável e harmônica e cultura superior aos seus companheiros. Pareciam combater por prazer.

Verificaram também que unidades formadas por somente este tipo de homens que se destacam em suas unidades de origem, não se saíram muito melhor que as tropas comuns, o que leva a crer que os heróis eram também impulsionados por seu prestígio e pela admiração dos companheiros, o que confere algum valor àqueles que não combatem por inibição mas acompanham os que combatem.

COMO SE DOMINA O MÊDO

- pela raiva
- pelo entusiasmo e pensamentos de audácia
- pelo condicionamento
- pela descontração muscular.

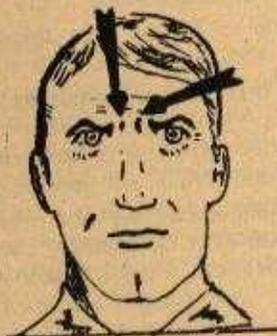
A sensação de perigo corresponderá a uma das três reações do corpo: O medo, a raiva ou o entusiasmo, correspondendo o medo à disposição do corpo para fugir, a raiva à disposição do corpo para combater e o entusiasmo à disposição do corpo para executar determinada tarefa.

Diz Mira y Lopez que quando o gigante Negro da Alma, "o medo" não é muito grande, dá origem à raiva, que chama de gigante Vermelho. Afirma, portanto, o renomado Mestre que a raiva nasce do medo. Pedimos permissão para contestar pois julgamos que a raiva nasce sim da sensação do perigo, mas não necessariamente do medo, quando o medo aparece é improvável que apareça a raiva.

A raiva é a preparação do corpo para o combate.

Uma característica facial dos raivosos é uma ruga vertical entre os olhos (fig. 1), provocada pelo constante enrugamento entre as sobrancelhas, a cada pensamento de combatividade.

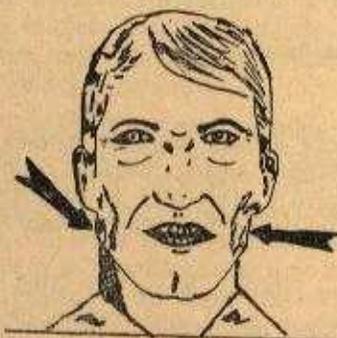
A raiva pode auxiliar o combatente no momento do assalto, contra emboscadas e outros de ação imediata. Para tomar decisões, entretanto, a raiva é má conselheira, conduzindo ao ataque frontal.



Diz-se em tática que uma decisão regular tomada a tempo será melhor do que uma decisão ideal atrasada. Nestes casos a raiva poderia ajudar.

O entusiasmo que chamaremos o gigante Azul da mente, nos facilita a execução de qualquer tarefa, física ou mental. Facilita-nos a tomar decisões lúcidas e flexíveis, bem como a analisar os dados embora com um tom otimista. Acreditamos que todos os grandes chefes tenham entusiasmo ao conduzir as tropas em combate. Assim foi com Napoleão, o nosso Gen Osório, e modernamente com Mac Arthur, Paton e Romel. Parece ser a tônica predominante do Gen Westmoreland no Vietnã.

O entusiasmo costuma se entremear com os pensamentos da audácia do tipo "nada pode acontecer comigo" ou "tudo o que faça sai bem".



Como este tipo de pensamento costuma ser acompanhado de sorriso com os maxilares apertados firmemente. Os audaciosos frequentemente têm os masseteres bem desenvolvidos (fig. 2).

Comprova-se observando as fotografias dos generais citados. Pode-se notar também que quase todos os pára-quedistas têm os masseteres do tipo descrito. As vezes os elementos deste temperamento estragam os gráficos disciplinares, mas acatam a disciplina quando esta conduz a violência.

O condicionamento ou adestramento.

O Ten-Cel Keinman, na *Military Review*, pergunta o que é que podemos fazer para que o soldado não abandone sua arma e corra.

Certamente podemos condicioná-lo e é isto que temos feito ainda que empiricamente.

No curso básico Aét queremos que o homem salte por uma porta de um avião quando ouvir a palavra "já", com ou sem medo e execute um certo número de movimentos. Para isto o faremos saltar inúmeras vezes por uma porta de um falso avião, a 2 palmos do solo.

Centenas de vezes o futuro pára-quedista passa por esta porta, recebemos castigos físicos severos a cada erro de posição, para condicioná-lo a fazer exatamente a posição certa e os movimentos corretos cansado ou não. O raciocínio terá uma função muito pequena, o condicionamento é que vale. Depois passamos para a torre, que é

um falso avião a pouco mais que um dezena de metros onde novamente é submetido a vários saltos pendurados por tirantes sempre recebendo castigos severos a cada erro.

Chega o dia do grande salto. O temor aparecerá em quase todos os estreantes mas quando receberem o "já" nem o raciocínio nem a inibição do medo prevalecerão sobre o condicionamento e o pára-quedista só dará conta de si fora do avião, executando sem saber como todos os movimentos corretos.

Do mesmo modo agimos para condicioná-lo a cair bem, a usar pára-quedas de emergência e a manobrar o próprio pára-quedas.

Antes de iniciarmos o condicionamento procuramos cansá-lo extremamente, como um choque, para nos facilitar a tarefa.

Na ordem unida acostumamos os soldados a obedecer sem pensar uma ordem dada com voz de comando, e se quisermos colher os frutos experimentemos dar ordens a um subordinado que esteja em sentido (posição hipnótica própria para receber ordens) agravado ainda pelo condicionamento da ordem unida.

Ele tenderá a executar a ordem sem raciocinar mesmo que estiver disposto a desobedecer.

Como no combate moderno raramente permite ordens deste tipo, podemos condicionar nossas tropas com mais sucesso, para o combate nos exercicios de vivacidade, onde as ordens são mais parecidas com as ordens de combte.

Quanto mais real for a instrução melhor será o condicionamento. É importante que as pequenas frações sejam condicionadas a avançar quando receberem ordens.

Muito do adestramento é um condicionamento para a autoconfiança como a instrução de tiro. É óbvio que o bom atirador será duplamente mais eficiente que o mau, pelos sem tiros melhores e por saber que sem combater terá maior oportunidade de matar o inimigo ao longe e sobreviver, destacamos ainda o karatê, a bola militar, as pistas de obstáculos, pistas de tiro e reação.

A DESCONTRAÇÃO MUSCULAR

Toda emoção é hipnótica, nos impede de pensar com clareza, de ver com precisão e de fazer o que realmente queremos, obrigando-nos a fazer exatamente o que não faríamos se estivéssemos de posse de nossas faculdades. De todas as emoções a mais prejudicial ao militar em combate será o medo.

Conta o Gen Bouchacourt que assistiu uma conversa entre legionários e que estes comentavam sobre a coragem dos diversos oficiais. Claro que os que não a tinham não gozavam de conceito algum.

Os de coragem entusiasmada já eram apreciados, mas os que tinham realmente a confiança daqueles homens experimentados eram os de coragem fria.

A fórmula desta coragem é de tal simplicidade que espanta.

Trata-se de **DESCONTRAÇÃO MUSCULAR**

É o seguinte o mecanismo. Há uma ligação interna entre o estado mental e o estado do corpo. O medo como vimos é uma reação do corpo. A mente enviou o sinal de perigo, se na mente o medo lutar com o dever, os resultados serão as inibições em graus diversos. Se a nossa atitude mental fôr de fuga o corpo sentirá medo e isto consistirá na contração muscular, vísceras comprimidas, hormônios atuantes etc.

Se os músculos relaxarem, enviarão mensagens ao cérebro: "está tudo bem, está tudo bem".

Para isto devemos pôr todo o ar para fora e respirar bem pouco enquanto soltamos todos os músculos. É necessário algum treinamento mas os efeitos são tais que surpreenderão a quem tentar.

Não peço que o leitor acredite "a priori", mas que experimente e veja por si mesmo.

O relaxamento é essencialmente um processo de inibição das tensões musculares, é por isto que êle desfaz a tensão muscular emocional e impede a atividade anormal do cérebro, libertando-o de suas próprias inibições.

Depois de tentarmos êste processo de relaxamento podemos experimentar o contrário.

Se o leitor franzir as sobrançelas, cara zangada, e respirar ofegantemente durante 30 segundos, verá como a raiva aparecerá sem falta.

Se o leitor executou êstes testes estará convencido que o medo, como a raiva e o entusiasmo são estados mais do corpo do que da mente e podemos evitá-los e a melhor maneira é pelo relaxamento muscular.

Características dos homens referentes ao medo.

Há 2.300 anos Hipócrates já compreendia que o temperamento e as tendências poderiam se basear na estrutura corporal e julgou que os responsáveis eram 4 humores; sua classificação era dos sanguíneos coléricos, fleugmáticos e melancólicos. Hoje sabemos que não errou totalmente.

Por muito tempo em nosso Exército, demos tratos a bola para classificarmos os soldados com longilíneos, brevilineos e normolíneos, sem saber para que isto servia.

Uma maneira hábil será a classificação Sheldon, que ao examinar os tipos extremos — Edomorfos, endomorfos e mesomorfos

— praticamente idênticos a nossa classificação do exército, descobrem uma correspondência entre os tipos e temperamentos. Cerebetônico, Vicerotônico e Samatotônico.

Ao tipo musculoso, ou seja o mesomorfo é que se refere este ensaio. Para os outros tipos as conclusões serão apenas parciais.

QUANTO AS NEUROSES DE GUERRA

No início da carreira militar olhávamos alguns de nossos instrutores com respeito por suas neuroses de guerra. Depois começamos a desconfiar.

Que serão as neuroses. Sinal que passaram por perigos extremos? Por que então todo ex-soldado alemão não era neurótico? Por que nem todos que combateram eram neuróticos? E as populações da Alemanha e da Inglaterra?

Mais tarde aprendemos devidamente que uma neurose é uma crise de consciência elevada a grandes proporções.

Em reconstituições hipnóticas dirigidas pelo D. Paulo Acioly, verificamos que em tôdas as neuroses de guerra estudadas o medo predominou sobre o dever. Os neuróticos de guerra são dignos de pena sim, mas nunca de admiração.

Acabemos com o medo, ele só pode atrapalhar. Não aceitemos seus conselhos, pelo menos em combate.

Aquela figura do general que ao ver o corpo tremer disse: "Treme carcaça, tremerias ainda mais se soubesses aonde vou te levar," é sem dúvida edificante. Este general não se aconselhava com seus receios. Lamentavelmente não conhecia a técnica do relaxamento.

BIBLIOGRAFIA

- Os 4 gigantes da alma, o medo, a raiva, o amor e o dever — E. Mira y Lopez.
- A psicologia do adolescente — Idem, idem.
- Problemas atuais da psicanálise — Idem, idem.
- Domine seu sistema nervoso — David H. Pink.
- Ensaio sobre a psicologia da Infantaria — Ten-Cel Bouchacourt.
- Homens ou fogo — Gen Marshall.
- Hipnose e psicologia à luz da Reflexiologia — Dr. Paulo Acioly.

