

MÁRCIO DANIEL METZ

**ESCALADA E RAPEL: DO MEDO
AO AUTOCONTROLE**

Trabalho de Conclusão de Curso
(Graduação) apresentado à Faculdade de
Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas para obtenção do
título de Bacharel/Licenciado em
Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Pedro José Winterstein

Campinas
2005



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

MÁRCIO DANIEL METZ

**ESCALADA E RAPEL: DO MEDO
AO AUTOCONTROLE**

Campinas
2005

UNIDADE FEF/1086
N.º HAMADA:
TCC/Unicamp
M568e
V. _____ Ex. _____
TOMBO BC/ 666L
PROD:
C. D.
PREÇO 11,00
DATA 22/12/05
N.º CPD 74097
2006 00 582

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA
BIBLIOTECA FEF - UNICAMP**

M568e Metz, Márcio Daniel.
Escalada e rapel: do medo ao autocontrole / Márcio Daniel Metz. - Campinas, SP: [s.n], 2005.

Orientador: Pedro José Winterstein.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Medo. 2. Aventura e aventureiros. 3. Esporte. 4. Alpinismo. I. Winterstein, Pedro José. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

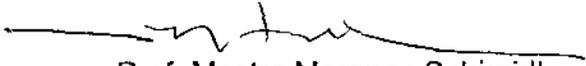
MÁRCIO DANIEL METZ

**ESCALADA E RAPEL: DO MEDO AO
AUTOCONTROLE**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Márcio Daniel Metz e aprovado pela Comissão julgadora em: 03 /10 / 2005.

Prof. Dr. Pedro José Winterstein
Orientador


Profa. Dra. Vera Aparecida Madruga Forti


Prof. Mestre Marenos Schmidt

Campinas
2005

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos os amigos e a todas as pessoas a quem amo, e em especial uma a qual eu gostaria de eliminar alguns medos de sua vida.

Agradecimentos

Agradeço a Deus pelas conquistas e sabedoria.

Agradeço a meu professor orientador dessa pesquisa Prof. Dr. Pedro José Winterstein, pelas horas de dedicação e paciência. Pelas dicas sempre oportunas sem as quais esse projeto não deixaria o simples plano dos sonhos.

Tenho um agradecimento especial a um amigo, Sr. Luis Henrique dos Santos, pelo incentivo ao esporte e essencial auxílio na reconstrução da história do esporte.

Agradeço aos voluntários, indivíduos que aceitaram participar dessa pesquisa, e que foram de grande auxílio ao abrirem seus corações exprimindo com a máxima exatidão seus pensamentos e sentimentos.

Agradeço, por fim, aos familiares que estiveram sempre apoiando e dando o suporte necessário para a conclusão desse projeto.

METZ, Márcio Daniel. **Escalada e rapel: do Medo ao autocontrole**. 2005. 84f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

RESUMO

A proposta desta pesquisa foi entender os mecanismos psicológicos do medo presentes nas situações dos esportes de risco, e como praticantes convivem com esse medo.

Com isto, pretendeu-se verificar quais os mecanismos mentais que o indivíduo usa para amenizar os efeitos do medo. Como, mesmo sentindo medo, realiza uma atividade.

Como ambiente propício à afloração do medo utilizou-se a escalada e o rapel, por seus componentes - altura e segurança - que eliciam comportamentos de medo e autocontrole dos seus efeitos.

Outra preocupação se deu por verificar se esse aprendizado sobre o autocontrole ajuda, na visão dos sujeitos da pesquisa, na convivência com outros medos e se isso melhora a sua forma de encarar outros medos.

Dentro de teorias como a psicanalítica de Freud, encontramos que o medo pode ser a concretização de um trauma que não tem relação com o objeto que trás o medo. Segundo Freud podemos sentir medo de uma coisa e o problema ser, na realidade, outro; e isso é inconsciente.

Portanto torna-se possível que o indivíduo não tenha explicações racionais para o seu medo. Podemos então criar um mecanismo racional onde ele entenda que não precisa ter medo.

Pretende-se, com isso, tentar criar essa situação de controle e compreende-la no momento da prática.

Pensadores da teoria comportamental – a mais usada nas análises - colocam que o medo é uma forma de comportamento condicionado. Uma seqüência de fatos desagradáveis pode fazer surgir o medo.

Se nos colocamos em situações, e perdemos o controle dela, podemos cometer erros e sermos humilhados por isso. De certa forma, o medo nos faz fugir de estímulos agressivos ou aversivos. Por isso evitamos situações das quais acreditamos não poder controlar.

Se conseguimos compreender que somos capazes, podemos ajudar controlar o medo.

O que motiva as pessoas a estar enfrentando seus medos é algo que Maslow nos ajuda a compreender. Mesmo com medo, a pressão do grupo, ou mesmo pessoal, pode fazer com que se desempenhe a tarefa.

Uma vez realizada a tarefa (rapel, por exemplo), o indivíduo nota que o medo e o risco continuam existindo, porém a atividade é segura e praticável. Isso explica que, mesmo com medo, o indivíduo realiza a atividade; ele tem medo, porém sabe que é seguro.

Utilizamos entrevistas semi-estruturadas, buscando classificar a percepção subjetiva do medo para cada indivíduo, qualificando e avaliando sua intensidade. Pouco antes da prática foram apresentadas algumas perguntas e, também colhemos respostas ao encerrar a atividade.

Ao final foi descoberto que existe uma maneira de ajudar a controlar o medo, um mecanismo mental que pode ser aperfeiçoado, um treino mental para evitar que a sensação de medo exceda limites individuais perturbadores.

Palavras-Chaves: Medo; Esporte de Aventura; Escalada

METZ, Márcio Daniel. **Escalada e rapel: do Medo ao autocontrole**. 2005. 84f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

ABSTRACT

The proposal of this research was the understanding of the fear's psychological mechanism present in the risk sports situation, and how the practisers live together with this fear.

In this , was checked out what mental mechanism the person uses to reduce this fear's effect. How, even afraid, do this activit.

Once that rock climbing and rappel bring the proper ambient to fear's outcrop, uses height and security – those bring fear's conduct and self control of this effects.

Another preoccupation was about check if this learning about self control helps, under the subject vision, to live with other kind of fears and if this situation improve the way to confront others fears.

Inside the Freud's theorys of psicanalises, we found the the fear could be the realization of one traumma and have no relation with the object that brings the fear. In accordance with Freud we are affraid about someting and the the problem, on truth, is another one, and this is unconcius.

Then it is possible the the person have no racional reasons to fear. We could criate one racional mechanism where this person understanding that he do not need to be affraid.

The pretension with this is try to criate this situation of control and understand this at the practical moment.

Behavioural Theory thinkers – most used to the analysis - place the fear is a form of conditional behaviour. One sequence of unpleasured facts can make begin the fear.

If we place ourself in situations, and loose that control, we could commit mistakes and the ashamed by this. Once in the while,the fear make us run away from aggressive and disliked stimulus. That is the reason we avoid situations that we belive can't control.

If we get understanding that we are able, we can help control the fear.

The motivation for people to face its fears is something that Maslow help us to understand. Even affraid, the group pressure, or even personal, can make develop the job.

Once did the job (rapel , for example) the person saw that fear and risk keep existing, but the activity is safety and practicable. It explain that, even affraid, the person did the activity, he is affraid, but knows that is safety.

Using prior prepared interviews, classiffing the subjective perseption of fear to person, qualifying and evaluating this intensit. Just before this activit was presented some questions and colected some anwers at the end of the same activity.

To the end it was discovered that a way exists of helps to control the fear, a mental mechanism that can be perfected, trainings mental to prevent that the fear sensation exceeds disturbing individual limits.

Keywords: fear; Adventure Sports; Rock Climbing

SUMÁRIO

Auto biografia (aspectos que motivaram a pesquisa)	10
História do Esporte de Montanha (Escalada e Alpinismo)	12
1. Teoria Psicanalítica	16
2. Teoria da Motivação – Maslow	21
3. Comportamental – Skinner	25
4. Uma Vivência	28
5. Medo no Esporte de Aventura	28
6. Maslow e a necessidade de segurança	30
Justificativa	33
Objetivo	35
Procedimentos Metodológicos	35
Entrevista semi-estruturada	35
Metodologia	36
Preâmbulo às discussões dos dados obtidos	37
Questões referentes à entrevista pré-prática	37
Pra você o que é sentir medo?	38
Categoria Medo da Morte	38
Categoria Medo do Desconhecido	39
Categoria Medo por Impotência	40
O que caracteriza pra você “medo fraco” e “medo forte”?	41
Como você encara situações de “medo fraco” e de “medo forte”?	
Categoria Medo de Altura e Medo da Queda	42
Categoria Medo de Perder o Controle	43
Categoria Medo da Perda	44
Você se acha uma pessoa medrosa?	45
Você tem medo de quê?	47
O que você sente quando diz “tenho medo”?	48
Questões referentes à entrevista pós-prática	52
Você estava com medo, ou sentiu medo?	52
Medo do quê?	55
Porque mesmo com medo você realiza a atividade?	57
Como você faz pra conseguir realizar a atividade estando com medo?	60
O que você estava sentindo após ter concluído a atividade?	62
Essa prática mudou alguma coisa em você ou em sua forma de agir? Como?	64
Considerações Finais	67
Referências Bibliográficas	71
Cronograma	72
Anexos	
Termo de Consentimento	73
Transcrição das Entrevistas (na integra)	74

Auto biografia (aspectos que motivaram a pesquisa)

Em 1999 tive pela primeira um contato direto com o esporte de aventura. Antes disso, quando garoto, já me fascinava a altura e os aspectos de segurança como os baundriers (cinto, chamado também de cadeirinha, para segurança em altura) confeccionados em corda e nós.

Foi auxiliando a montagem de uma estrutura para uma parede artificial de escalda que pude vestir uma cadeirinha esportiva pela primeira vez, utilizar os equipamentos de segurança e ter contato com algumas técnicas verticais.

A partir daí comecei a minha especialização em algumas atividades do excursionismo, tais como, camping, trilhas, escalada *indoor* e *outdoor*, rapel, primeiros socorros e operações de resgate verticais e para locais de difícil acesso.

Nesse contexto passei a fazer saídas para esportes radicais com pessoas leigas ou que já conheciam algumas técnicas verticais. Aperfeiçoando, assim, meus conhecimentos na área.

Com o tempo comecei a não me preocupar tanto em aprender técnicas novas ou mesmo pratica-las durante essas excursões, mas comecei a direcionar a atenção às pessoas e seus comportamentos. Passei a notar que, aparentemente, o estado de auto-estima da pessoa quando chegava pela primeira vez na base da parede, era menor do que quando ela saía de lá no final do dia, depois de ter vencido a parede. Aparentemente as pessoas aumentavam a sua auto-estima.

É impressionante como parece que as pessoas se sentem mais confiantes depois de terem por si só vencido um problema que antes lhes parecia impossível. Uma situação que sempre me cativou nessas excursões era o fato de que muitas pessoas, aparentemente com baixa aptidão física (ou nem tanto), se negavam a tentar realizar a tarefa. Aparentemente exprimiam um comportamento tido como medo do fracasso.

Para com essas pessoas tínhamos um tratamento diferenciado. Eu não ensinava como escalar, simplesmente permitia que a própria pessoa criasse sua técnica e experimentasse várias formas de se manter firme na rocha e ascender (isso era para com todos).

Dessa forma notava-se que, numa parede de trinta metros de altura, algumas pessoas desistiam nos primeiros cinco metros. O sistema de segurança era dado por *Top rope* (a corda sai de baixo, presa ao assegurador passa por uma ancoragem no topo da via e desce até o escalador) de modo que o escalador só desce se o assegurador liberar o freio. Assim não era permitido que a pessoa descesse efetivamente.

Dessa maneira fazia com que a pessoa não conseguisse concretizar a sua desistência. Com algumas dicas de onde se segurar, a pessoa subia por mais três ou quatro metros e

desistia novamente. Mais algumas dicas, e mais alguns metros acima, nova desistência. Até que a pessoa afirmava para si mesma que ela não poderia mais, que tinha chegado no seu limite e que nada mais a faria vencer.

Nesse momento a pessoa era travada no equipamento para que descansasse por alguns breves minutos, e o processo recomeçava. Quando menos acreditava, a pessoa estava no topo, havia vencido não a parede, mas a si mesma.

Fiz isso acontecer incontáveis vezes, pessoas superando seus limites, e por vezes, os seus medos. Pessoas que depois de experiências como essa afirmavam que se sentiam mais seguras de si, mais confiantes e menos medrosas com as situações do dia-a-dia. Elevavam sua auto-estima.

Foi a partir de então começou a surgir o interesse em saber como o medo atua nas pessoas e como elas fazem para se controlar perante essas situações.

Como pode uma pessoa com medo de altura se pendurar numa corda a 70 metros do chão, sem nenhum apoio para os pés ou um parapeito? Nada à sua volta que lhe traga a segurança que o contato com o chão firme traz, e mesmo assim essa pessoa se controla, não se desespera e realiza a atividade. Que mecanismo mental, que raciocínio existe por trás disso?

Por vezes incontáveis presenciei pessoas que, ao chegarem na beira de uma ponte nem conseguiam olhar para baixo, e após um dia inteiro de prática de rapel, por exemplo, não se importavam mais em se sentar no pára-peito e se debruçar para fora da ponte para olhar o companheiro fazendo alguma peripécia enquanto pendurado.

É aqui que entramos na questão chave dessa pesquisa. É possível criar mecanismos mentais para driblar o medo? Seria possível aprender a utilizar esses mecanismos com os esportes de risco? Esses mecanismos são passíveis de transferência para os medos cotidianos?

Essas são as perguntas mais básicas que nortearam a busca científica nesse trabalho.

História do Esporte de Montanha (Escalada e Alpinismo)

Para melhor compreendermos algumas razões pelas quais foi escolhido o esporte de aventura para ser trabalhado nesse projeto, reconstituamos, sucintamente, as facetas mais importantes da história do montanhismo. Isso será feito a partir de dados históricos apresentados por dois autores, Herzog (1999) e Krakauer (1998).

O montanhismo pode ser definido como a ascensão de montanhas por caminhada ou escalada. Faz parte de um conjunto de atividades bastante amplo, denominado excursionismo.

Devido ao fato de o montanhismo ter-se iniciado nos Alpes, recebe também o nome de alpinismo, denominação que se generalizou bastante, tornando-se amplamente aceita. A rigor, a palavra "alpinismo" deveria ser reservada para as atividades montanhísticas realizadas nos Alpes, assim como "andinismo" para os Andes, "himalaísmo" para o Himalaia, etc.

A Cordilheira dos Alpes é considerada o berço do montanhismo. A primeira ascensão de vulto a um dos seus picos foi o Monte Aiguille, em território francês, por Antoine de Ville, que realizou uma verdadeira escalada sobre rocha. Esse fato ocorreu em 1492 e causou enorme furor na época, pois acreditava-se que as altas montanhas eram habitadas por dragões e seres alienígenas. Tão intenso era esse temor, que as próximas conquistas alpinas importantes só se deram em 1744 (Monte Titlis), 1770 (Monte Buet) e 1779 (Monte Velan), motivadas pelas experiências científicas e interesse em botânica e biologia, que tinham em locais remotos e de difícil acesso alguns dos seus principais nichos de pesquisa.

Em 8 de agosto de 1786, o médico Michel Gabriel Paccard e o montanhês, caçador e garimpeiro de cristais Jacques Balmat conseguiram atingir o teto da Europa Ocidental: o Mont Blanc (4.807 m), situado nos Alpes franco-italianos. Tal aventura foi motivada por um prêmio oferecido por um cientista e naturalista suíço Horace Bénédict de Saussure, que pensava fazer naquele cume alguns ensaios científicos. De fato, um ano depois, o próprio Saussure chegou ao topo do monte, integrando uma expedição com Balmat e outros 17 guias, e ali realizou diversas experiências.

O sábio tornou-se responsável pelo enorme interesse que as ascensões montanhísticas passaram a despertar, porém sob uma ótica mais científica do que esportiva. Medo e superstição ainda rondavam aqueles cumes nevados.

Durante os próximos 70 anos, algumas conquistas notáveis foram feitas na cadeia dos Alpes, entre elas o Jungfrau (1811), o Finsterahorn (1812), o Watterhorn (1854) e o Monte Rosa (1855). Entretanto, só em 1856, quando um grupo de montanhistas conseguiu ascender ao cume do Mont Blanc sem auxílio de um guia experiente, é que o esporte começou a

apresentar um surto de popularidade na Europa. Encerrava-se, dessa forma, o período do montanhismo puramente exploratório e de caráter científico.

Em 1857, era fundada a primeira associação de montanhismo do mundo - o Clube Alpino de Londres - consequência natural do fato de serem os ingleses na época, senhores quase absolutos das escaladas alpinas. Com a criação do clube, o esporte começava a se organizar. O exemplo inglês foi seguido pelos demais países, e logo apareceram diversas organizações em toda a Europa. Primeiro na Áustria, em 1862, e, um ano depois, na Suíça e Itália. Em 1874, surgia o Clube Alpino Francês.

Antes mesmo que muitos dos cumes alpinos fossem escalados pela primeira vez, esforços começaram a ser dirigidos para as montanhas de outras regiões do mundo. Os principais picos do Cáucaso foram conquistados por ingleses em 1868. Nos Andes, o Chimborazo foi vencido em 1880 e o ponto culminante das Américas - o Aconcágua (6.959 m) - em 1897. Na África, foi escalado o pico mais alto do continente - o Kilimanjaro (5.895 m) - em 1889, assim como o Kenya em 1899 e o maciço de Ruwenzori em 1906. A seguir, vieram o Trisul (Himalaia) em 1907 e o teto da América do Norte - o Monte McKinley (6.194 m), localizado no Alasca - em 1913.

O período compreendido entre o final dos anos 20 e o início da Segunda Grande Guerra (1940) constituiu a época clássica do montanhismo esportivo. Com o aparecimento das técnicas, foram vencidos desafios de vulto na cadeia dos Alpes - como a face norte do Eiger em 1938 - e, em particular, no maciço dos Dolomitas e nas agulhas e paredões do maciço do Mont Blanc.

No Himalaia, uma expedição anglo-americana obteve êxito sobre o Nanda Devi em 1936; no Wyoming (EUA), a Devil Tower (Torre do Diabo) foi escalada no ano seguinte. Outros picos - das Montanhas Rochosas ao Cáucaso e da Noruega à Antártica - receberam logo suas ascensões pioneiras.

Registra-se nessa fase o aparecimento de escaladores habilidosos como o francês Pierre Allain e os italianos Emilio Comici, Ricardo Cassin e Giusto Gervasutti.

Este período compreendeu a segunda metade da década de 40 e toda a década de 50. Novas e difíceis vitórias foram conseguidas em toda a extensão da Cordilheira dos Alpes. Escaladores como Jean Couzy, Lionel Terray, Edouard Frendo, Louis Lachenal e Gaston Rébuffat deram continuidade às técnicas de escalada em rocha e gelo iniciadas por Armand Charlet, Couttet, Simond e Pierre Allain.

Em 1951, os italianos Walter Bonatti - um dos maiores alpinistas de todos os tempos - e Luciano Ghigo introduziram nos Alpes Ocidentais a técnica da progressão em artificial,

aplicando-a na escalada do Grand Capucin. Notáveis ascensões foram realizadas por Cesari Maestri, Hermann Buhl, Rebitsch, René Desmaison e o talentoso Bonatti.

Nos Estados Unidos, consolidou-se o ataque às extensas paredes rochosas do vale do Yosemite: Lost Arrow (1947), Sentinel Rock (1950), Half Dome (1957) e um paredão de 1.000 metros no El Capitan (1958). Foi também a época de grandes feitos nas altas montanhas do Himalaia e do Karakoram, tais como: a primeira ascensão a um pico com mais de 8.000 metros, o Annapurna I (8.078 metros), em 1950, pelos franceses Maurice Herzog e Louis Lachenal; o Nanga Parbat (8.126 metros), em 1953, pelo austríaco Hermann Buhl; o Everest, ponto culminante do planeta (8.872 metros, segundo recentes medições por satélite), em maio de 1953, pelo neozelandês Edmund Hillary e o sherpa Tensing Norkay; e o K-2, segunda montanha mais alta do mundo (8.858 metros, também aferido por satélite), em 1954, pelos italianos Achille Compagnoni e Lino Lacedelli. Nos Andes, o Cerro Fitz Roy foi vencido em 1952 por Guido Magnone e Lionel Terray.

Finalmente, a partir do término da década de 50, apareceu o segundo período do montanhismo esportivo moderno, que se estende até nossos dias.

Sucederam-se várias conquistas de picos, agulhas e paredes nos Alpes e nas Dolomitas. No Yosemite, o El Capitan e o Half Dome receberam novas vias, fruto de escaladas atléticas de extrema dificuldade. Nos Andes da Patagônia, foram escalados a Torre Central del Paine (1963), o Cerro Torre (1974) e a Torre Egger (1975).

Nas cadeias do Himalaia e Karakoram, com a redução do número de montanhas virgens por conquistar, novas vias de dificuldade cada vez maior foram abertas em picos anteriormente atingidos. Destacam-se os feitos de Reinhold Messner, que, além de ter subido o Everest em 1978 sem recorrer a oxigênio engarrafado, o Nanga Parbat em solo - isto é, desacompanhado - em 1979, e novamente o Everest, também em solo, em 1980, já escalou todos os 14 picos do planeta com altitude superior a 8.000 metros.

Mas nas últimas duas décadas, o montanhismo difundiu-se por um sem-número de países e tem experimentado, na atualidade, um constante progresso evolutivo entre técnicas e equipamentos. Sua organização, em âmbito mundial, encontra-se a cargo da Union Internationale des Associations des Alpinisme - UIAA, com sede em Genebra (Suíça), congregando federações do mundo inteiro.

Pela história, percebemos que o medo esteve presente de maneira significativa, mesmo antes do montanhismo se constituir como tal. Seu nascimento está relacionado fortemente com a pretensão de, entre outras, superar o medo das montanhas.

As pessoas tinham medo de subir aos picos por acreditarem que encontrariam ali seres malignos (dragões e Alienígenas). Essa forma de medo chamado de ansiedade, que pode ser traduzida como medo do desconhecido (SPOERRI, 1988, p.169), foi sendo vencido com o passar do tempo.

Aparentemente, o que se percebe é que ao se enfrentar os desafios, que provocam medo, e vencê-los, isso traria uma maior confiança ao vencedor.

Por todos esses relatos nota-se que a escalada e os esportes que a acompanham nasceram de um fato muito ligado à proposta desta pesquisa, o medo. Medo do que poderia existir no alto das montanhas e técnicas para enfrentar o perigo das escaladas.

Por essa razão esses esportes significam tanto para essa pesquisa.

Revisão Teórica Literária (a respeito do medo e sua relação com os esportes de aventura)

No estudo do medo não pude me ater a apenas um pensador, na verdade acredito que não estaria sendo correto se não abrangesse, ou pelo menos observasse outras idéias.

Por isso apresento aqui uma breve discussão dentro de algumas teorias relevantes. É interessante notar que mesmo partindo de pontos de vista diferentes nenhuma delas se contradiz, o que permite pensar no medo dentro do esporte de aventura sobre prismas variados, porém, que se somam, não se contrapondo.

1. Na Teoria Psicanalítica

Reunindo alguns pensamentos sobre o assunto do medo, encontramos Pereira (1999) tecendo comentários sobre a teoria Psicanalítica de Freud.

Para Freud (apud Pereira, 1999) o medo é a materialização pelo consciente de uma angústia inconsciente. Como veremos, essa angústia ou ansiedade vem de desejos instintivos (do id) não saciados.

Segundo Freud (apud Pereira, 1999) todos tivemos que nos deparar com uma experiência angustiante na infância, e aprendemos a lidar com essa situação. Pessoas que não aprenderam, ou por algum motivo não conseguiram lidar com essa angústia acabaram por entrar num estado psicopatológico - a síndrome do pânico ou o autismo, por exemplo - que, de certa forma, funciona como um escape para essa angústia.

No caso do autista, o indivíduo se fecha num mundo onde ele tem o controle da sua angústia, não fazendo nada que possa lhe aparentar incertezas, dessa forma ele nunca irá precisar sentir-se inseguro. Tendo o controle de toda a situação ao redor não é preciso ter medo. De um ponto de vista, o autista não resolveu o problema, ele o abafou e passa a vida fugindo dele, inconscientemente.

Para o paciente de pânico, ainda se discute se o seu estado é uma desordem provocada pela afloração das angústias, ou se é o próprio momento de reestruturação, uma defesa que impede a pessoa de causar mais mal a si mesma, psicológica ou fisicamente.

“O autor propõe que o pânico constitui um estado de desorganização e de caos psíquico. Tal ponto de vista, ao contrário do que se poderia pensar a priori, está longe de ser evidente. [...] Certos autores psicanalíticos concebem o pânico não como um estado caótico, mas justamente como uma forma paradoxal de organização.” (PEREIRA, 1999; p.78)

Dentro da psicanálise, proposta por Ferenczi, toda a psique é gerida hierarquicamente por uma instância nomeada por ele de “Núcleo do Eu”. Esse Núcleo do Eu é responsável por controlar, entre outras coisas, as descargas de angústia.

“Para Ferenczi, um ataque de pânico corresponde, da óptica do aparelho psíquico, a uma enorme liberação de afeto devido à perda da referência a esse ‘núcleo’. Segundo ele, se por qualquer motivo o elemento de agregação das instâncias psíquicas vier subitamente a desaparecer, uma liberação brutal de energia libidinal, até então ligada, entra em cena sob forma de ‘pânico’ e ‘confusão’.” (PEREIRA, 1999; p.98)

Antes de entrar em mais detalhes, sobre o pânico, entendamos melhor o “Ego”.

“... em 1923, ao publicar o ‘Ego e o Id’, Freud propôs um esquema estrutural do aparelho psíquico: id, ego, superego. O primeiro, como parte desconhecida e impessoal do aparelho psíquico, seria o repositório da vida instintiva constitucional, herdada, sem qualquer organização, regida pelo princípio do prazer, afastada da realidade, cujas leis e exigências o id sempre ignora. Dele [...] se diferencia [...] o ego, regido pelo princípio da realidade, setor mais organizado da personalidade com funções de percepção, de domínio do aparelho motor e destinado [...] a proteger o aparelho psíquico contra excessos de estímulos exteriores e interiores, mantendo o nível de tensão baixo, constante, pelo uso de contra-cargas que ligam o excesso de energia (princípio de constância). [...] O superego, instância crítica, censora, auto-observadora como interiorização das imagens dos pais numa fase crítica em que conflitos entre os filhos e os genitores obrigam os primeiros a certas renúncias, ao abandono de cargas eróticas de objetos, seguindo-se fenômenos complexos de introjeção, sublimação e identificação.” (UCHÔA, 1968, p.39)

Separando:

Id - É Inconsciente e age por instinto, assim é regido pelo princípio do prazer, busca apenas o que lhe é agradável, sem se preocupar com o que é razoável no mundo externo.

Ego - Setor organizado da personalidade, consciente, com traços no inconsciente, administra os impulsos (internos - id) e estímulos (externos). Como lida com o externo, é regido pelo princípio da realidade. Tenta saciar os desejos do id sem ferir os princípios do Superego.

Superego - Instância legisladora, construída pela cultura, valores familiares, sociais etc. Faz crítica a si próprio (regulamenta a ação do Ego), guarda as referências de padrões morais. Responsável pelos sentimentos de culpa. Funciona como um filtro para as pulsões do Id, para que elas não atinjam diretamente o Ego e o controlem.

Quando a criança nasce, o seu Eu se confunde com a sua mãe. Para a criança, tudo é ela. As fases do seu desenvolvimento vão permitir, posteriormente, que essa criança vá identificando-se e construindo a sua personalidade própria. Enquanto isso não acontece, a criança “coloca no lugar” do seu Ego, a pessoa mais completa, perfeita e, nas palavras de Freud, Onipotente e Onipresente. (PEREIRA, 1999).

Como o mundo ao redor da criança é extremamente ameaçador, do ponto de vista que uma criança não sobreviveria nele sozinha, ela buscará alguém que a proteja. A criança se sentirá segura se ela puder espelhar o seu Ego em alguém que lhe passe a certeza de segurança - controlando as funções psíquicas, inclusive os impulsos angustiosos - a imagem de alguém forte capaz de resolver todos os seus problemas oriundos do id. Por hora esses problemas são mais de origem fisiológica, fome, sede, frio, desconforto, afeto.

A partir do momento que esse “modelo” para o seu Ego é descoberto como não tão perfeito, a criança troca de modelo colocando alguém que ela julgue ser melhor, no lugar da mãe, entra então, o pai.

Se essa imagem de alguém perfeito em quem se espelhar - um líder tido como figura que “encarna o pai onipotente, não castrado, cujo poder supostamente infalível indica com certeza o caminho correto e seguro a ser seguido”(Pereira, 1999, p. 89) - desaparece de repente, a criança, se sentindo insegura, pode perder o controle das suas funções psíquicas, o controle das emoções, e a angústia aflorada pode então, tornar-se pânico.

Como o id está sempre ativo, trazendo seus desejos e exigindo que sejam saciados, o Ego tem sempre uma árdua tarefa de conciliar o momento certo (socialmente) e a maneira certa (consciência moral - superego) de saciar tal desejo. E se esse desejo é algo inaceitável, é tarefa do ego reprimi-lo.

Esse conflito existente entre o desejo e a sua saciação gera a ansiedade ou a angústia, e durará o tempo que o Ego precisar para organizar uma medida para cessar o desejo (saciar/reprender). Esse sentimento de ansiedade/angústia tem a ver com a incerteza que pode ser traduzida, por exemplo, por duas perguntas aparentemente sem resposta: Será que eu posso suportar esse desejo insano? Será que eu vou poder um dia saciar esse desejo?

A idéia dessa insegurança é trazida por Freud como desamparo (apud PEREIRA, 1999). Todos os dias, as pessoas enfrentam situações problema, algumas suportam essas situações e outras não. O que fazem as pessoas para se sentirem seguras e não entrarem em pânico? Autocontrole?! Por que outras pessoas enfrentando as mesmas situações não se sentem seguras?

Segundo o que se percebe dos textos pós Freud é que, por algum motivo as pessoas perdem a estrutura do seu Ego, na tentativa de reprimir ou saciar o id, ou não conseguem resolver o id por excessivo rigor do Superego. Em outras palavras, não encontram solução porque o Superego reprime moralmente toda ação pensada para resolver o problema, e não conseguem reprimir o impulso por ir se tornando muito forte.

O exemplo do indivíduo que sofre um acidente. Esse ocorrido é, para o indivíduo, tão traumático que ele simplesmente não consegue lidar com a situação (seu Ego não consegue decidir o que fazer). Existe um excesso de emoções e sentimentos que explodiram na velocidade do acontecimento e o Ego tem dificuldade de organiza-los. Então ele passa a ter medo, não sendo capaz de enfrentar novamente a mesma situação. Mesmo quando tudo está seguro a pessoa não se sente segura. Tem medo.

Algumas outras teorias e pensamentos sobre o medo tratam do assunto como “reações de medo” dizendo que ocorrem “em resposta a traumas psíquicos repentinos, dependendo-lhes o desencadeamento, essencialmente, de eventos surpreendentes e da constituição individual, com manifestações vegetativas maciças” (SPOERRI, 1988, p. 162). Manifestações vegetativas podem ser entendidas como relaxamentos de esfíncteres (anal e da bexiga), tempestade de movimentos, e até mesmo, perda parcial da consciência ou amnésia consecutiva.

Para Spoerri (1988) as neuroses de ansiedade atingem, predominantemente, os indivíduos que apresentam impulsos sexuais exacerbados e agressivos. Para esses indivíduos a ansiedade tem uma origem incompreensível.

“La angustia es una sensación persistente de terror, aprensión y desastre inminente; constituye una respuesta a la amenaza que surge de profundos e peligrosos impulsos reprimidos dentro de la personalidad, o bien a los sentimientos reprimidos que luchan por hacerse conscientes; es una advertencia de peligro que se origina en la presión que ejercen las actitudes internas inaceptables. Difiere del miedo en que no puede referirse a objetos o incidentes específicos. El paciente ignora la fuente de su angustia.” (KOLB, 1976, p.138)

Nesses casos, uma provação ou a possibilidade do fracasso pode desencadear as neuroses de ansiedade, que podem ser agudas ou se tornar crônicas, esse estado de ansiedade faz parte de poucos processos de fobia, estando presente em situações mais concretas como as fobias a objetos ou a alguma situação.

“Pela disposição geral da criança à ansiedade, são freqüentes as reações de ansiedade cuja evolução para as neuroses é, em geral, rara; mais comum em crianças maiorezinhas, não dependendo de uma experiência única (trauma) e sim de situações conflitivas crônicas que a personalidade da criança só raras vezes consegue elaborar conscientemente.” (SPOERRI, 1988, p.206)

Kolb (1976), coloca que as fobias são aspectos semelhantes aos pensamentos obsessivos (pensamentos insistentes que por vezes vão contra a vontade do indivíduo). As fobias, como as obsessões, têm origem em si mesmas, e evoluem até se tornarem conscientes. A angústia sempre acompanha a fobia, sendo a angústia ainda inconsciente. (KOLB, 1976, p. 135).

Normalmente, a angústia do paciente se desliga de um objeto ou situação específica de sua vida (inconsciente) e se projeta em outro objeto ou situação simbólica (realidade consciente) em forma de medo neurótico específico. O paciente não sabe qual é a fonte psicológica ou dá pouca importância sobre a origem de seu medo, por vezes até reconhece ser irracional. Afirma que é incapaz de viver sem levar em conta seu medo, e tenta controlar o seu medo evitando se deparar com o objeto ou situação que lhe causa angústia. (KOLB, 1976, p. 138).

Nesse sentido a angústia tem dois papéis importantes. Pelo fato de ser proveniente da ameaça exercida pelas forças incontroláveis do 'id' e/ou pelas forças auto-destrutivas do superego, a angústia pode servir de sinal de conflito e como agente que sustenta a repressão.

Lembrando que o mecanismo de defesa na situação que traz angústia é não permitir que essa situação se torne consciente.

A angústia atua sobre o sistema nervoso autonômico, por isso tem grande facilidade de se apresentar em efeitos psicossomáticos. As expressões causadas por essa atuação do sentimento de angústia sobre o sistema nervoso assemelham-se às que são descritas para o medo, tais como palpitação, taquicardia, tenção visceral generalizada, hiper ventilação, sudorese nas mãos e rosto, pupilas dilatadas, entre outras.

Quando a angústia se torna intensa, ela extravasa para o sistema muscular causando grandes agitações e inquietudes motoras podendo levar a espasmos.

"El pánico es un estado de angustia intensa[...]" (KOLB, 1976, p.140). O pânico é mais do que um alto grau de medo, é também baseado em tensões prolongadas e incertezas ou inseguranças das quais não se sabe a origem - são inconscientes.

Alguns dos fatores mais comuns que desencadeiam o pânico são as tendências homossexuais, ou heterossexuais rechaçadas. Dificuldades de auto-afirmação podem levar a comportamentos agressivos e precipitação, em outros casos pode apresentar-se por um estado estático onde a pessoa não se atreve a mover-se. Nessa situação o raciocínio é prejudicado e o suicídio é comum.

Como foi dito mais acima "Todos os dias, as pessoas enfrentam situações problema..." o que vem confirmar isso, ainda falando de angústia, tem-se (KIERKEGAARD apud UCHÔA, 1976):

"O conceito de angústia, em Kierkegaard, quase se identifica com o da própria existência, pois existir é sofrer necessariamente angústia ou mesmo desespero quase como categoria existencial fundamental do ser humano. Viver é angustiar-se, pois o homem vive a debater-se, dentro de sua trágica finitude, dentro das teias de sentimento de pecado e da culpabilidade originárias." (UCHÔA 1976, p.215)

Todos os dias nos são apresentadas situações conflitantes. O sentimento de angústia e, subsequente, o medo, dependem unicamente do modo como cada pessoa encara e lida com esse conflito.

2. Teoria da Motivação - Maslow

“O ser humano adulto é muito mais sutil e dissimulado em suas ansiedades e temores. Se estes não o vencem completamente, ele é muito capaz de reprimi-los, de negar até, para si próprio, que existam. Frequentemente não “sabe” que está com medo. Há muitas maneiras de enfrentar e combater essas ansiedades e algumas delas são cognitivas.” (MASLOW, sd; p.92)

Nos estudos de Maslow, é-nos apresentada a idéia de que o homem se comporta a partir da motivação, e que essa tem “estágios”. Maslow chama esses estágios de necessidades. Ele propõe, inclusive, a formação de uma pirâmide, hierarquizando cinco necessidades.

Em resumo essas necessidades precisam ser supridas, do contrário, psicopatologias podem surgir. Entre essas necessidades está a de segurança, que se contrapõe ao impulso de crescimento.

Porém, ao mesmo tempo essas duas idéias andam unidas, sendo que sempre partimos de um ponto seguro quando iniciamos um processo de crescimento e descoberta, e logicamente, em um meio novo, estranho, precisamos ter um lugar seguro para retornar se algo sair do controle.

“Uma relação adicional entre segurança e crescimento deve ser especialmente mencionada. Segundo parece, o crescimento tem lugar, habitualmente, através de pequenos passos e cada passo em frente só é possível mediante a sensação de se estar seguro, de se operar em campo desconhecido a partir de uma base de apoio onde se pode regressar em segurança, de se avançar com audácia porque a retirada é possível.” (MASLOW, sd; p.76)

Dessa forma encontramos duas situações frente a uma situação de extremo perigo (ainda que controlado, como é o rapel e a escalada), pessoas que aceitam facilmente o desafio e pessoas que preferem a segurança.

Podemos então dizer que o medo é algo que causa relativa dependência de circunstâncias, locais, pessoas, etc. que dêem certeza de proteção ou de não-problema. O inverso também pode ser lido como, falta de medo ocasionando relativa autonomia, no sentido de que ao ser mais independente pode-se ir mais longe e aprender mais.

Assim podemos colocar que quem aprende mais teme menos, ou sabe o que está causando medo e pode conscientemente evitar a situação ou pelo menos lidar com ela.

Maslow fala sobre o medo de saber, ou medo do conhecimento. Diz ele que temos medo de descobrir que somos incapazes. Na verdade, descobrir que não somos tão bons

quanto pensamos ser traz um sentimento desagradável. Ninguém gosta de se olhar no espelho e se ver como um incapaz. Assim preferimos o “não saber” à “possibilidade do fracasso”.

“Em geral, essa espécie de medo [do saber] é defensiva, no sentido de que constitui uma defesa da nossa auto-estima, de nosso amor e respeito por nós próprios. Somos propensos a temer qualquer conhecimento que possa causar o desprezo por nós próprios ou sentirmo-nos inferiores, fracos, inúteis, maus, indignos. Protegemo-nos e à imagem ideal que temos de nós próprios [...] por técnicas pelas quais evitamos ficar cômicos de verdades perigosas ou desagradáveis.” (MASLOW, sd; p.87)

Isso é fácil de ser notado numa atividade corporal, e já que estamos falando de rapel, nota-se que às vezes o sujeito desiste de praticar ou de participar do evento com a prerrogativa de que simplesmente não quer (afirmando que não é por conta do medo), como se não estivesse disposto a enfrentar o risco, não de morte apresentado pelo esporte, mas de se pôr incapaz ou passando por ridículo numa imagem penosa frente aos seus companheiros.

Prefere-se, então, não arriscar, até que se mostre que a dificuldade e a incapacidade são intrínsecos à atividade. Explico-me dizendo que subir uma montanha pelo seu lado vertical exige técnica, força, entre outros componentes muitas vezes não disponíveis a qualquer pessoa. O que torna a atividade possível para uns e impossível para outros.

Porém isso não quer dizer que não seja possível tentar. Podemos dizer que ser “vencido por uma montanha” não é vergonhoso, e sim comum. Se o indivíduo incorpora essa idéia ele aceita o desafio mais facilmente.

Na escalada é visível que quando o grau de dificuldade da via se eleva bastante, poucos esportistas, treinados, conseguem concluir a subida. Mas no rapel, a força da gravidade sempre esteve auxiliando o praticante, fato esse que permite a qualquer pessoa realizar uma descida.

Assim quem ao menos “tenta” acaba conseguindo, e na maioria dos casos descobre-se que o rapel é algo possível. Assim deixa de ser objeto de temor extremo.

Um outro ponto de vista tem a ver com o não querer saber, visto que o conhecimento acarreta responsabilidades. Receamos ter responsabilidade por não quisermos arcar com possíveis conseqüências desagradáveis, oriundas de uma decisão errada, por exemplo.

“O momento de temor é muito compreensível, mas, não obstante, deve ser superado, se queremos que a criação[*] seja possível. Assim, descobriremos em nós próprios um grande talento pode, certamente, provocar sentimentos exultantes, mas também um medo dos perigos e responsabilidades e deveres que concorrem no fato de ser um líder, um pioneiro e estar só.” (MASLOW, sd; p.89) [*Usada no sentido de momentos criadores ou de crescimento.]

Como mencionado, o conhecimento pode ajudar a não ter medo, Maslow diz como:

“A ansiedade e a timidez não só inclinam a curiosidade, o saber e a compreensão aos seus próprios fins, usando-os, por assim dizer, como instrumentos para aliviar a ansiedade, mas a falta de curiosidade também pode ser uma expressão ativa ou passiva de ansiedade e medo. [...] Quer dizer, podemos procurar saber a fim de reduzir a ansiedade e também podemos evitar saber para reduzir a ansiedade.” (MASLOW, sd; p.93)

Como já foi comentado sobre “saber para não ter medo”, falemos então do contrário, do não querer saber, onde novamente Maslow é bastante enfático (p.93):

“Em qualquer dos casos esta estreita relação entre saber e fazer poder-nos-á ajudar a interpretar uma causa do medo de saber como um profundo receio de fazer, um medo das conseqüências decorrentes do conhecimento, um medo das suas perigosas responsabilidades. Muitas vezes, é melhor não saber porque, se soubermos, então teremos de atuar e salientar-nos-emos dos demais.”

Esse “receio de fazer”, que muitas vezes é visto nos esportes de aventura, pode ser tido como uma ameaça, pode ser confundido com a possibilidade de fracasso ou de nos mostrarmos publicamente, ou para nós mesmos que somos incapazes, assim passando por uma situação vergonhosa, lembrando que isso é apenas uma possibilidade, mas que amedronta muitas pessoas.

“Usando a linguagem freudiana, a incuriosidade, as dificuldades de aprendizagem, e a pseudo-estupidez podem constituir uma defesa. Todos concordam em que o conhecimento e a ação estão intimamente ligados. [...] Quando sabemos plena e completamente, uma ação adequada segue-se de forma automática e reflexa.” (MASLOW, sd; p.93)

Podemos, então, pensar que o medo de certas pessoas é se colocar como superiores, já que sabem mais ou, no nosso caso, conseguiram “escalar ou rapelar” melhor. Nessa circunstância o grupo poderá exigir mais dessa pessoa, colocando talvez um desafio maior onde ela poria em cheque suas habilidades. Dessa forma se lhe colocam um desafio aquém de suas possibilidades corporais e mentais essa pessoa pode fracassar colocando-se numa situação constrangedora. Assim sendo, ela prefere evitar conhecer ou evitar mostrar que sabe.

Maslow fala algo que pode ser dirigido diretamente para esportes de risco, as experiências culminantes.

“... experiências mais maravilhosas da sua vida: momentos de suprema felicidade, momentos de êxtase ou de arrebatamento, talvez decorrentes de estar apaixonado, ou de escutar uma determinada música, ou de ser subitamente ‘atingido’ pela mensagem de um livro ou de uma pintura, ou de algum grande momento criador.” (MASLOW, sd; p. 99)

Por essa descrição podemos entender que atingir um cume ou vencer um desnível por via de rapel, são atividades que causam tanta euforia quanto essas descritas por Maslow, então se comportam como experiências culminantes.

A razão de falar sobre experiências culminantes é que nelas a atenção é acrescida, assim tudo que for percebido ali terá um efeito mais profundo e permanente. A simples

percepção, que ocorre normalmente, não é capaz de atingir um objeto ou situação como um todo, outrossim, durante a experiência culminante, enquanto a atenção está mais apurada, detalhes e pormenores serão detectados e memorizados.

Assim aprendizados nessas circunstâncias são muito mais aproveitados tornando a vivência mais marcante do que qualquer outra mais cotidiana. Também é certo dizer que o cotidiano é enfadonho e entediante, fazendo com que a atenção seja diminuída, por isso quando se quebra o cotidiano apresentando-se uma situação nova, um súbito de curiosidade dará conta do aumento de atenção.

“Isso [falando de acréscimo de atenção] também tende a ser verdade no caso do ser humano comum, em seus momentos supremos...” (MASLOW, sd: p. 104). Por isso que o rapel e a escalada funcionam tão bem quando se fala do aprendizado de perseverança, autoconhecimento, superação de limites e medos, entre outros comportamentos pertinentes.

Aqui abro um parêntesis para falar da importância de profissionais de qualidade trabalhando nos parques e fazendas temáticas de aventura. Não com instrutores formados na hora do evento. Para que seja dado um suporte melhor às pessoas que se iniciam nesses eventos esportivos de fim de semana, a fim de que continuem praticando.

Dou mais um detalhe, a segurança. Digo isso porque se a pessoa aprende a ter medo do esporte por conta de uma vivência mal orientada ou mesmo de um acidente não fatal, isso ficará tão fortemente gravado em sua mente que dificilmente tornará a praticá-lo. O contrário também é bem recebido, na medida que a vivência se dá com instrutores atenciosos e qualificados, fazendo o praticante (ou iniciante) se sentir bem com o esporte, esse trará mais chances de voltar a praticá-lo.

Vou mais fundo que isso, o aprendizado não se dá apenas no sentido de gostar ou não do esporte. Porém um esporte que exige do praticante, garra, força de vontade, determinação, persistência, autocontrole, decisões corretas e rápidas para resolver problemas do tipo onde se segurar (rapidez de raciocínio, porém sem erros), assertividade, concentração, como a escalada exige. Será que todos esses comportamentos, exacerbados pela experiência culminante, também não estão sendo gravados com mais afinco na mente do praticante permitindo que ele leve esses comportamentos para todos os momentos da sua vida?

“... nessas várias experiências culminantes, a pessoa tende a tornar-se mais integrada, mais individual, mais espontânea, mais expressiva, mais desenvolta, mais corajosa, mais poderosa, etc.” (MASLOW, sd; p. 124)

Desenvolvendo esses aspectos de comportamento (autocontrole, altruísmo, integridade...) com o esporte de aventura e fixando esses aprendizados de forma profunda,

como a experiência culminante mostrou fazer, será possível minimizar os sentimentos de medo e ansiedade, afinal a pessoa se sente mais pronta e apta a resolver seus problemas.

“Um aspecto da experiência culminante é uma completa, ainda que momentânea, perda de medo, ansiedade, inibição, defesa e controle, uma suspensão de renúncia, protelação e constrangimento. O medo de desintegração e dissolução, o temor de ser vencido pelos ‘instintos’, o medo de morte e de insanidade, o receio de ceder a prazeres e emoções desenfreados, tudo isso tende a desaparecer ou a ficar temporariamente suspenso. Também isso implica uma maior largueza e amplitude de percepção, visto que o medo destorce e restringe.

A experiência culminante pode ser concebida como pura satisfação, pura expressão, pura exultação ou júbilo. Mas como é ‘no mundo’, representa uma espécie de fusão do ‘princípio de prazer’ e do ‘princípio de realidade’ freudianos. Portanto, é mais um exemplo da resolução dos conceitos habitualmente dicotômicos, em níveis superiores do funcionamento psicológico.

Assim, podemos esperar encontrar uma certa ‘permeabilidade’ nas pessoas que têm usualmente tais experiências, uma proximidade e abertura maiores, em relação ao inconsciente, e uma relativa ausência de medo dele.” (MASLOW, sd; p. 123 e 124)

3. Comportamental - Skinner

Skinner fala do comportamento humano como sendo uma função onde concorrem, entre outras variáveis, um estímulo e uma reação, ou resposta. Nesse sentido temos estímulos positivos (que causam sentimentos agradáveis) e estímulos agressivos (os quais não buscamos repetir).

Tudo isso é bastante subjetivo, pois até que ponto uma punição pode ser considerada necessária e a partir de que ponto ela é excessiva?

Falando sobre controle de comportamento, Skinner (1967; p.46) diz que estímulos reforçadores de comportamentos não agem por si sós, mas que dependem do grau da resposta, em outras palavras, se um estímulo provoca resposta, ele será agregado, se não produz resposta, será esquecido.

Nessa situação, existem duas possibilidades dentro do uso de estímulos aversivos, a pessoa pode se tornar exímia no que diz respeito àquele estímulo, ou pode evita-lo.

“Usamos a estimulação aversiva condicionada [...] quando, por exemplo, ‘rebaixamos’ alguém por uma ação. O menino que não mergulha do trampolim mais alto é um maricas; ele pode fugir a esse estímulo condicionado verbal, apenas mergulhando. Seus companheiros apresentam o estímulo para aumentar a probabilidade de que ele mergulhe. [...] O caso inverso [...] é evitar que um comportamento ocorra tachando-o de vergonhoso. Comportamento vergonhoso é o comportamento que faz a gente ‘passar vergonha’. Consegue-se fugir da vergonha aversiva não se empenhando no comportamento ou, mais obviamente, engajando-se em um comportamento conspicuamente [notavelmente] incompatível.” (SKINNER, 1967; p. 104)

Assim o garoto pode, após o estímulo apresentado, nem ir mais às aulas de natação, ou poderá tornar-se um exímio nadador e mergulhador. Ambas as atitudes visam fugir da vergonha.

Um reforço bastante conhecido, e questionável, é a questão da punição. Assim como tachar de vergonhosa a uma ação, faz com que a evitemos, punir um comportamento que é indesejado, da mesma forma, faz com que esse comportamento seja desestimulado. Essa idéia sempre foi muito forte, porém a punição tem um lado bastante perverso segundo Skinner.

“A técnica de controle mais comum da vida moderna é a punição. O padrão é familiar: se alguém não se comporta como você quer, castigue-o; se uma criança tem mau comportamento, espanque-a; se o povo de um país não se comporta bem, bombardeie-o. Os sistemas legais e policiais baseiam-se em punições como multas, açoitamento, encarceramento e trabalhos forçados. O controle religioso é exercido através de penitências, ameaças de excomunhão e consignação ao fogo do inferno. A educação não abandonou inteiramente a palmatória. No contato pessoal diário controlamos através de censuras, admoestações, desaprovações ou expulsões.” (SKINNER, 1967; p. 108)

Ou seja, vivemos constantemente sob tensão, buscando não ser pegos desobedecendo as “leis” para não sermos castigados por ela, em vez de regozijarmos de sua proteção. Uma comparação exótica tem a ver com condicionamento de animais, quando fazem uma seqüência desejada de ações, ganham uma recompensa que os agrada, quando erram não recebem nada, nem punição. Pensa-se, então, que “punição” pode não ser o inverso de “recompensa”.

“A longo prazo, a punição, ao contrário do reforço, funciona com desvantagem tanto para o organismo punido quanto para a agência punidora. Os estímulos aversivos necessários geram emoções, incluindo predisposição para fugir ou retrucar, e ansiedades perturbadoras.[...]”

Mais recentemente, levantou-se também a suspeita de que a punição não faz, de fato, aquilo que se supõe que faça. Um efeito imediato na redução de uma tendência a se comportar é bastante claro, mas isso pode ser enganador. A redução na freqüência pode não ser permanente.” (SKINNER, 1967; p. 108 e 109)

Respondendo à questão, o que de fato acontece na punição, encontramos Skinner falando basicamente de quatro subprodutos do controle, são eles, medo (levando também à fuga), ansiedade, ira (que pode levar à revolta) e depressão (ocasionando uma resistência passiva onde o indivíduo não age).

Por que funciona?

“Estimulação aversiva condicionada usada na mesma maneira se exemplifica pela ‘dúvida’ ou por outros meios de fazer com que outros ajam para fugir de humilhação.” (SKINNER, 1967; p.182)

Medo também leva muitas vezes a isso, fugir de uma situação da qual você acredita que não dá conta, ou acha que não pode controlar, para que você não seja humilhado por tal situação. Se ao entrar em contato com algo ou uma situação, que tenha um risco de fracasso, tendo a possibilidade de um processo de humilhação, você têm medo dessa situação ou

objeto, e se afasta para não ser humilhado. E se você percebe que essa situação está para acontecer inevitavelmente, instala-se a ansiedade.

“O controle exercido pelo grupo, pelas agências religiosas e governamentais, bem como o exercido pelos pais, empregadores, sócios etc., restringe o comportamento egoísta primariamente reforçado no indivíduo. E é exercido exatamente por essa razão. Entretanto, certos subprodutos não resultam em vantagem para o controlador e muitas vezes são prejudiciais tanto para o indivíduo quanto para o grupo. São especialmente encontrados onde o controle for excessivo ou inconsistente.” (SKINNER, 1967; p. 203)

Alguns desses comportamentos são, a fuga, onde o indivíduo tenta se livrar do controlador, seja uma pessoa física ou uma instituição. A revolta, onde o indivíduo tenta atacar o controlador, isso se demonstra como vandalismo, por exemplo. E a resistência passiva, onde o indivíduo apenas não age, acontece muitas vezes por se esgotarem as forças na luta para enfrentar e/ou fugir do controlador.

Falando especificamente do medo, Skinner coloca que a punição excessiva leva ao medo, visto que uma forma de controle é a punição.

“O procedimento controlador que leva o indivíduo a fugir [controle excessivo/punição excessiva] também dá origem ao padrão emocional do medo. As respostas reflexas das glândulas e dos músculos lisos são primeiro eliciadas pelos estímulos aversivos usados na punição e depois por qualquer dos estímulos que tenham ocorrido ao mesmo tempo. Essas respostas podem ser acompanhadas por uma profunda mudança no comportamento operante – um aumento na probabilidade de emissão de qualquer comportamento que leve a fugir e a um enfraquecimento geral de outras formas. O indivíduo mostra pouco interesse em alimento, sexo, ou empreendimentos práticos ou artísticos, e no caso extremo pode ficar essencialmente ‘paralisado pelo medo’.

Quando os estímulos que têm esse efeito são fornecidos pelo agente punitivo o indivíduo sofre de um medo excessivo do seu pai, da polícia, de Deus e assim por diante.

Quando se originam de uma ocasião na qual o comportamento punido ocorreu, o indivíduo fica temeroso nessas ocasiões.[...]

Quando os estímulos são gerados pelo próprio comportamento punido, o indivíduo tem medo de agir – tem como se diz, medo de si mesmo.” (SKINNER, 1967; p. 204)

Tudo isso dá a entender que o medo é uma forma de defesa contra os estímulos aversivos, o medo faz com que fuçamos desses estímulos. Em última análise sobre a punição, verifica-se que o seu efeito sobre o comportamento acaba, muitas vezes, quando acaba a punição.

Em o fracasso e a vergonha sendo punidores, eles podem levar ao medo. Nos esportes de aventura, se o fracasso pode envergonhar, teremos medo da prática, porém o fracasso (promotor de vergonha) pode deixar de ser entendido como punição, mas uma situação normal provida pelo desafio, descaracterizando-se de punição. Sem punição, sem seu efeito, sem medo.

4. Uma Vivência

Visto que várias teorias, fazendo alusão ao mesmo tema, não se contradizem, e chagam a conclusões semelhantes. Não quero cometer um sacrilégio, mas já cometendo, gostaria de relacionar duas idéias bastante distintas, porém acredito poder fazer isso, pois quero crer que cada ideologia será usada segundo um enfoque específico, além do que, são pontos de vista diferentes sobre a mesma coisa.

Assim tentarei usar as falas de Freud para entender como funciona o medo, e usarei as falas de Maslow para entender o que motiva uma pessoa, mesmo tendo medo, a realizar uma atividade complexa que é a prática de um esporte radical como a escalada e o rapel.

Ao realizarmos a descida de um cânion, um jovem praticante, iniciante mostrava-se inquieto na beira de uma cachoeira. Perguntei-lhe o que se passava. A resposta foi bastante previsível.

- Estou com medo!

Questionei, então, o que ele sentia ao dizer essas palavras? O que queria dizer “medo”? Medo de quê?

Ele disse que pensava na possibilidade de tudo aquilo arrebentar (as cordas e ancoragens), de ele cair e morrer. E disse mais, “sei que isso não vai acontecer, mas isso é igual a cachorro dos outros. O dono pode até dizer que não faz nada e que o seu animal é bonzinho, mas você não entra na casa dele enquanto ele não prender o cachorro.”

Em outras palavras ele sabe que o equipamento suporta duas toneladas, porém só se sentirá seguro quando estiver com os pés no chão.

Mesmo assim, com todo esse medo, esse indivíduo realizou a tarefa de descer (rapel) a cachoeira, na seqüência (por se tratar de um cânion) desceu a próxima cachoeira, e no dia seguinte, já de volta pra casa, demonstrava o interesse de retornar às cachoeiras.

O que o motivou a vencer o medo? E o que fez com que tivesse o interesse de retornar?

5. Medo no Esporte de Aventura

Nos esportes de aventura a concentração e a superação de limites são pontos chave para se vencer os obstáculos naturais. Nesse aspecto é necessário também que se vença o medo de altura, ou da própria morte - elementos presentes no esporte - a questão é saber se esses mecanismos mentais, usados para suportar ou atenuar esses medos citados, podem ser aprendidos e transferidos a outras situações, outros medos.

É sabido que o medo em suas várias formas, principalmente no mercado competitivo de trabalho, atrapalha o raciocínio. Com o autocontrole, aprendido e aperfeiçoado pelo esporte de aventura, ajudando a vencer o medo, seria possível melhorar o desempenho do indivíduo em atividades cotidianas, visto que ele pode ter amenizado sentimentos como ansiedade?

Tomando por base que o medo tem sempre a mesma origem fisiológica, a amígdala límbica. Seria possível aprender a controlar essa fonte de reações de medo? E mais, uma vez aprendido a “controlar a amígdala”, seria esse controle passível de transmissão para fobias variadas, visto que a escalada e o rapel lidam mais com a acrofobia (Medo de altura)?

Como vimos, o medo pode ser altamente subjetivo. Haja visto que, pessoas com angústias infantis incontidas, concretizam seus medos sobre objetos quaisquer. Além disso:

“A descoberta da ‘resistência’ à cura, sobretudo da ‘resistência de transferência’ (Freud) e da ‘neurose de caráter’ (Freud, Reich), explicou a complexidade da dinâmica dos processos de cura como também a falta de resposta de muitos pacientes, particularmente o intrigante fenômeno da ‘reação terapêutica negativa’”. (UCHÔA, 1976, p.174).

Portanto, não é objetivo desse trabalho eliminar o medo ou buscar a fonte dele. O que se pretende é trabalhar cognitivamente maneiras de “escape”, para que assim diminuam-se as descargas hormonais presentes no instante do medo, como a adrenalina, por exemplo. Fazendo com que a pessoa consiga enfrentar a crise ou a situação de maneira mais lúcida.

O medo, embora causador de alguns empecilhos, não é como se pensa, um mau elemento. O medo, assim como a dor, serve como alarme. Em situações de risco, onde a nossa integridade física pode ser ameaçada, o medo desencadeia, em nosso organismo, reações que vão nos permitir enfrentar ou fugir dessa situação.

O problema está no fato de que, em algumas situações, o medo é exacerbado sem aparente necessidade, trazendo inconvenientes para quem tem esse tipo de comportamento.

Para algumas pessoas, algo completamente inofensivo pode se tornar objeto causador de medo. Na mente dessas pessoas aquilo pode lhes fazer mal, e isso não pode ser relevado. Por exemplo, pessoas que têm medo de borboletas, e se desesperam por conta delas. Uma coisa é ter medo de abelhas, que podem causar algum mal maior, porém, que mal mortal pode trazer uma borboleta? Mas na mente dessas pessoas a borboleta é aterrorizante, seu medo está concretizado nela.

Ter medo de coisas que nos fazem mal nos permite viver. Por outro lado, ter medo de coisas que, na realidade, não causam mal, atrapalha o convívio social, prejudicando a vida.

Por conta disso é que se insiste no autocontrole, não é preciso deixar de ter medo, mas também não se pode permitir que ele nos domine.

Estamos lidando aqui com medos exagerados ou, em outras palavras, descontrolados. É aqui que os esportes de aventura podem intervir.

O ponto chave é saber se, com o esporte de aventura, consegue-se trazer um maior grau de autocontrole do medo. Controlando as reações de angústia, fazendo com que a pessoa aprenda a administrar o seu medo. Ela pode não deixar de ter medo de borboletas, como no exemplo acima, mas poderá se conter ao se deparar com uma.

“... los diversos recursos y mecanismos mentales que sirven a un propósito defensivo, ejersen su función a través de su habilidade para reducir la intensidad de la angustia.”. (KOLB 1976, p.139).

Como mencionado no texto acima, existem mecanismos mentais que nos permitem atenuar os efeitos da angústia - fonte psicológica do medo - e é preciso que se adquira uma habilidade para usar esses recursos. O esporte de aventura serviria exatamente no processo de aquisição desses mecanismos e aperfeiçoamento da habilidade de utiliza-lo em momentos adequados.

Em longo prazo, a idéia é utilizar o esporte para buscar o autocontrole até para medos “mais complexos” como os medos pós-traumáticos, pessoas com medo de dirigir, medo de sair à rua, entre outros medos que causam sérios transtornos à sua vida.

De certa forma esse comportamento já pode ser observado com um grupo de deficientes visuais que participam de um projeto na UNICAMP com esporte de aventura (2003 e 2004).

Alguns depoimentos dos deficientes visuais apontam exatamente para isso. As pessoas ali relatam terem deixado de ter tanto medo, ou pelo menos se sentiam mais confiantes e seguras para realizar suas atividades normais, inclusive fora de casa.

6. Maslow e a necessidade de segurança.

Falando da hierarquia das necessidades segundo Maslow (1991), a primeira seriam as necessidades **fisiológicas** (p. 21 a 24), que tendem a manter a homeostasia corporal, controle de fome, sede, frio, sono, desejos sexuais, nutrientes orgânicos, etc... Em segundo lugar, a tendência é buscarmos saciar as necessidades de **segurança** (p.25 a 28), segurança, estabilidade, emprego, abrigo, ausência de medo, ansiedade e caos.

A terceira etapa de necessidades tem a ver com **sentimento de pertencimento e de amor** (p. 28 a 30), com necessidade de pertencer a alguém ou a um grupo (família/amigos) e de dar e receber afeto. Tendo sido saciada essa necessidade, surge a **estima** (p.30 e 31), onde,

guardadas as proporções de sanidade, tem-se o desejo de valorização própria, cabe aqui o auto-respeito, a auto-estima, e estima de outros.

A última necessidade, colocada por Maslow no topo da pirâmide, é a de **auto-realização** (p. 32), a realização pessoal seria mais subjetiva e está ligada a fazer o que gosta, “ter a vida que sempre sonhou”, trabalhar com o que gosta, num bom lugar, com uma remuneração adequada, viver numa casa agradável, etc.. Tudo que se considera uma boa vida, como dito antes isso é bastante pessoal e subjetivo.

Maslow, na teoria das necessidades básicas, propõe uma hierarquia de necessidades a serem saciadas uma após outra, e que acabam por moldar o comportamento de forma geral. Porém essa dinâmica motivacional pode ser pensada num universo de ações bem menor, como o comportamento diante de uma circunstância.

Estamos pensando em focar a pirâmide de Maslow como se tivesse seu começo e fim no mesmo evento, no momento da prática do esporte de risco. “Debemos asegurar de inmediato que la motivación humana raramente se realiza en la conducta, si no es en relación con una situación y unas personas.” (Maslow, 1991; p. 14)

Assim entendemos que o cotidiano é repleto de pequenos acontecimentos e decisões, por isso o comportamento se manifesta em cada momento, a cada situação. Refletimos esse pensamento sobre o comportamento para a prática do esporte de aventura. Como as pessoas se comportam frente à atividade? O que as motiva? O que as impede?

É interessante comentar que as necessidades apresentadas por Maslow não precisam, obrigatoriamente, seguir uma ordem fixa. “Hemos hablado asta ahora como si esta jerarquia constituyera um orden fijo, pero em realidad no es tan rígido como hayamos podido sugerir.” (Maslow, 1991; p. 38)

Maslow (1991) comenta que para a maioria das pessoas a ordem é a mesma proposta por ele, porém existem pessoas que podem apresentar a necessidade de estima como primordial à de amor, por exemplo, ou fazer outras inversões.

Um dado importante a se pensar é que quando uma pessoa sofre excessivamente a falta de alguma das necessidades, todas as suas forças ficam voltadas para a manutenção desse algo faltante.

Quando Maslow (1991) fala de uma pessoa que padece de fome crônica, ele afirma que para essa pessoa o mundo se resume em comer. Sua utopia seria um lugar onde houvesse comida em abundância. Para esse indivíduo, se somente tivesse alguma coisa para comer, sua vida estaria completa. Ele se esquece de tudo o mais que também é preciso para viver.

Ainda segundo este autor.

“Otra característica peculiar del organismo humano, cuando está dominado por una determinada necesidad, es que toda filosofía de futuro tiende también a cambiar. Para nuestra persona con hambre crónica y extremada, la utopía se puede definir simplemente como el lugar donde hay mucha comida. Esa persona tiende a pensar que, si solamente se le garantiza el alimento para el resto de su vida, será perfectamente feliz y nunca necesitará nada más. La vida misma tiende a definirse en términos de comer. Cualquier otra cosa será definida como algo sin importancia.” (Maslow,1991; p. 24)

Falamos da necessidade fisiológica por se tratar de um exemplo prático bastante nítido, mas vejamos o que Maslow (1991) fala sobre a necessidade de segurança: “Todo lo que se ha dicho de las necesidades fisiológicas es igualmente cierto, aunque en menor grado, de estos deseos [de segurança].” (pag. 26)

O que quero pensar é que, numa situação de perigo extremo, pendurado a vários metros do chão, ou arriscando sair de uma posição estável, na escalada, para buscar um próximo apoio duvidoso, a necessidade de segurança torna-se primordial. É necessário satisfazer essa necessidade de segurança, sentir-se seguro, mesmo com medo.

Talvez o medo seja colocado de lado quando pensamos que pelo fato de as necessidades básicas não terem necessariamente uma ordem hierárquica (p. 38) as pessoas podem se sentir inferiores perante seus companheiros se não realizarem o esporte, então, antes da necessidade de segurança pode surgir a necessidade de ser aceito no grupo.

Encontramos então que o sentimento de medo pode estar junto com o de segurança. Em outras palavras a pessoa realiza a atividade porque sente segurança, porém continua com medo.

Os neuróticos organizam a vida de forma que não encontrem problemas dos quais não sabem as respostas. Se não exercitamos a capacidade de lidar com o perigo (durante a fase de desenvolvimento), nunca tendo estado numa situação tensa, ou constrangedora, seu sistema de defesa contra as ameaças permanece latente no momento que é invocado. (p. 27)

Então digo que não é preciso sentir-se seguro para enfrentar uma situação, muitas vezes podemos enfrentar uma situação desconhecida, para sabermos que ela é segura. Descobriremos ao término da experiência que ela é segura, e assim saciarmos a nossa necessidade de segurança.

Somos motivados a encontrar segurança, é errôneo pensar que agimos unicamente quando estamos seguros. Por isso enfrentamos os medos, ou as situações perigosas, para encontrarmos mais alguma coisa que não nos dá medo.

Justificativa

Ao se trabalhar efetivamente com esportes de aventura, notam-se algumas reações e emoções que se tornam relevantes no âmbito da vida pessoal. Algumas dessas sensações são: o autocontrole; e a elevação da auto-estima através de um obstáculo vencido, que pode ser uma parede de escalada ou o rapel de uma plataforma elevada.

Segundo Lapierre e Aucouturier (1985) existem conceitos abstratos que somente são aprendidos através de vivências, por exemplo: corporalmente. Alguns exemplos desses conceitos são: alto e baixo; perto e longe; direita e esquerda; começo, meio e fim; quase; noções de tamanho; enfim, é um montante de noções e conceitos que traduzem situações que só serão aprendidas ou entendidas quando vividas, ou assistidas, de forma concreta pelo corpo físico.

Da mesma forma, uma pessoa pode vivenciar o sucesso fisicamente. Seja num esporte ou na execução de uma tarefa. Dessa forma ela incorpora mentalmente a sensação do sucesso, o que aparentemente combate à frustração. Spoerri (1988) fala de frustração como fonte de ansiedade expectante, nesse sentido, o sucesso poderia ser uma forma de minimizar um medo, que é a ansiedade, afinal a pessoa passa a encarar o sucesso como algo possível para ela.

O medo é algo que me interessa bastante, pois é muito evidente no momento da prática, principalmente por pessoas não praticantes de esportes de aventura. Inclusive alguns praticantes dizem ter medo de altura, porém se controlam e realizam a atividade.

Isso quer dizer que esse medo pode ser trabalhado de forma que se atinja um autocontrole podendo chegar até mesmo a sua superação.

Fatores de motivação, como o apoio do grupo, também podem ser observados notando-se uma grande diferença na forma que o indivíduo enfrenta o desafio. Persistência e espírito de liderança podem ser facilmente revelados nessas situações-problema. Com situações tensas e problemas aparentemente sem solução apresentados numa rocha que se esteja subindo, estimula-se o surgimento de decisões que necessitam ser rápidas e precisas, assim apura-se a capacidade de liderança, essas tomadas de decisão forçam a pessoa a “driblar” o medo, pois com medo a ação pode não se executar com a perfeição desejada, ocorrendo, então, a queda.

Um fato interessante é relatado por pessoas de mais idade que contam ter feito rapel uma vez na vida, na época que serviram ao exército. No entanto, 20 anos depois ainda são capazes de sentir e recordar as emoções vividas.

Esse é um ponto importante do porquê trabalhar essas questões emotivas e o medo com os esportes de aventura. As vivências são mais empolgantes e por vezes mais marcantes do que uma consulta psiquiátrica (*), podendo apresentar um efeito resíduo mais prolongado.

Para exemplificar mais concretamente essas idéias, apresento um breve depoimento. Ele é parte de um artigo da revista EXAME (Dezembro, 2001, p.169 e 170). Esse depoimento é dado sobre um esporte de aventura, o pára-quedismo, e reflete bem a proposta dessa pesquisa:

“A idéia de abrir a porta de um avião e mergulhar no céu é realmente absurda. Para muitas pessoas, saltar em queda livre é pedir para morrer. [...] ‘Foi a sensação mais marcante da minha vida’ diz Mauricio Melo diretor de tecnologia do Citigroup Asset Management empresa de administração de recursos do Citibank. Melo sente medo de altura e mal consegue olhar para baixo quando está próximo da janela de um prédio alto. Mas isso não o impediu de realizar seu primeiro salto.[...] ‘A sensação de vitória me deu segurança para outros desafios na vida’, diz aos 47 anos de idade.[...] Além de experimentar a descarga de adrenalina, muitos executivos são atraídos pelo desafio e oportunidade de usar a experiência no dia-a-dia. ‘Você traz para a vida profissional a necessidade de tomar decisões rápidas e não errar’, diz Raphael Ades, 30 anos, diretor da TCE. [...] ‘A pressão durante o salto é tão grande que acaba ajudando a suportar a pressão que vivemos diariamente dentro da empresa’, diz Melo.”

(*) Não dispensamos o auxílio do psicólogo ou ajuda clínica, mas esse processo pode ser um complemento junto ao tratamento.

Objetivo

Este estudo teve como objetivos: 1) Descobrir do que as pessoas têm medo e qual a intensidade subjetiva dele, usando a escalada e o rapel. 2) Descobrir por que mesmo com medo se arriscam. 3) Identificar as estratégias utilizadas para o controle desse medo. 3) Saber se essas estratégias podem ser transferidas para outras situações.

Procedimentos Metodológicos

Esta pesquisa se constitui como qualitativa, que é considerada como estudo mais individualista e que permite um maior aprofundamento no conhecimento do indivíduo e da sua situação atual, justamente por poder contar com a possibilidade de se obter o histórico desse indivíduo. (TRIVIÑOS, 1987). Foram utilizadas, como instrumentos de pesquisa, entrevistas semi-estruturadas.

Por esse método procurou-se identificar do que as pessoas têm medo e qual é a intensidade desse medo. Quanto esse medo traz de atraso, ou quanto ele atrapalha a sua vida. Todas essas pessoas com ou sem experiências anteriores em atividades radicais.

A proposta consistia em dar oportunidade para essas pessoas de, após parte da entrevista, ter uma breve introdução ao esporte de aventura, uma breve instrução de técnicas de escalada, e rapel.

Foi dado, então, a oportunidade para essas pessoas de passar um ou mais dias em contato com a natureza e o esporte. Terminada essa vivência, uma nova série de perguntas concluiriam a entrevista.

“Temos expressado reiteradamente que o processo da pesquisa qualitativa não admite visões isoladas, parceladas, estanques. Ela se desenvolve em interação dinâmica, retroalimentando-se.” (TRIVIÑOS, 1987. p.137).

Entrevista semi-estruturada

A entrevista semi-estruturada foi utilizada devido ao seu caráter, uma vez que “ao mesmo tempo que valoriza a presença do investigador, oferece todas as perspectivas possíveis para que o informante alcance a liberdade e espontaneidade necessárias, enriquecendo a investigação.” (TRIVIÑOS, 1987. p.146).

“Podemos entender por *entrevista semi-estruturada*, em geral, aquela que parte de certos questionamentos básicos, apoiados em teorias [...] que interessam à pesquisa, [...] e oferecem amplo campo de interrogativas [...] à medida que se recebem as respostas do informante.” (TRIVIÑOS, 1987. p.146).

Metodologia

Ter uma entrevista piloto para certificar a adequação das perguntas, além de familiarizar o pesquisador quanto aos procedimentos da entrevista e transcrição da mesma.

Entrevistados:

Pessoas acima de 18 anos (misto). A faixa etária mais jovem é interessante pelo comportamento que apresentam. Sempre tentando se afirmar perante o grupo de amigos.

Pegamos essa faixa etária para evitar pegar pessoas com emoções já cauterizadas pela excessiva prática do esporte. Capazes de dar descrições lúcidas de suas experiências.

Um grupo com mais idade poderia mostrar uma outra visão de mundo, por terem talvez uma preocupação a mais com família, emprego, segurança. Talvez pela preocupação em não deixar a família sem o sustento, por exemplo, por conta de uma fatalidade no esporte, sua visão do mesmo possa ser diferente.

Perguntas pré-prática:

Para você o que é sentir medo?

O que caracteriza pra você “medo fraco” e “medo forte”?

Como você encara situações de “medo fraco” e de “medo forte”?

Você se acha uma pessoa medrosa? Por que?

Você tem medo de quê?

Em quais situações?

O que você sente quando diz “tenho medo”?

Perguntas pós-prática:

Você estava com medo, ou sentiu medo?

Se sim: De quê?

Porque mesmo com medo você realiza a atividade?

Como você faz pra conseguir realizar a atividade estando com medo?

O que você estava sentindo após ter concluído a prática?

Essa prática mudou alguma coisa em você ou em sua forma de agir? Como?

Preâmbulo às discussões dos dados obtidos

Após alguns meses de levantamento de teorias, as quais encontram-se acima citadas, optou-se por seguir a Psicologia Comportamental para a discussão dos dados obtidos em campo.

Esta teoria mostrou-se bastante próxima das questões aqui levantadas, e ocasionalmente, foi usada uma outra linha de pensamento, visto que não se contrapunha à Comportamental, a Teoria das Motivações - Maslow - obviamente quando o assunto se reportava a motivação.

Foi feita uma prática de rapel e de escalada, separando-se dois momentos de coletas de dados, um logo antes da prática, no local da atividade. Encerrada a atividade foram tomados novos depoimentos em uma série diferente de perguntas, que estão discutidas abaixo.

A cada resposta transcrita segue entre parêntesis, a sigla e a idade do voluntário.

Questões referentes à entrevista pré-prática

Dois grupos, de não praticantes ou praticantes esporádicos, foram convidados a participar de duas modalidades de esporte de aventura: rapel e escalada. As práticas de rapel e de escalada ocorreram em dias diferentes, sendo um dia para cada modalidade. Os grupos de pessoas também foram distintos para cada atividade.

Em uma manhã de sol, foi feita a prática de rapel com um dos grupos, e em um outro dia, com outro grupo de pessoas, foi realizada a prática de escalada.

A escalada foi feita numa parede de dificuldade baixa, com altura aproximada de 20 metros. O rapel foi feito numa ponte que permite várias alturas de desnível, optou-se por fazer as descidas com 30 metros - em vão livre.

Em ambos os casos, o grupo chegou no local, todo o equipamento foi montado, então iniciou-se a primeira bateria de perguntas, cada indivíduo pôde expressar sua opinião individual, separadamente do grupo, que foi gravada e posteriormente transcrita.

Abaixo seguem as perguntas e algumas respostas obtidas, seguindo-se breves discussões ligando o que foi dito com o que se encontra nas teorias.

Pra você o que é sentir medo?

Algumas das respostas a esta pergunta foram:

“Pra mim medo é meio irracional. Porque tipo, parece que você quer fazer aquilo mas algo não quer deixar. Parece que seu corpo ou alguma defesa não quer que você faça aquilo, sabe?”

A sensação é de que você vai morrer, eu vou morrer, eu vou morrer!

Mas pô se você parar pra pensar, você não vai morrer.

Não sei, em algumas situações o medo serve pra isso, você vai morrer mesmo, mas é bem isso que eu sinto que eu vou morrer, mas é bem irracional, é bem... e no caso do rapel, altura né, parece que a qualquer momento vai dar alguma coisa errada e que você vai morrer.” (GV, 19)

“Sentir medo, pra mim é quando você precisa fazer uma coisa, e [...] você se sente impedido de fazer aquilo. Você sente um grande risco de perigo.” (FS, 21)

“Medo? Medo é achar que você não tem capacidade pra fazer.. Você acha que não vai suportar fazer alguma coisa.” (RB, 21)

“Sentir medo é impedir que eu faça alguma coisa, coloca limites e quando o medo aparece mesmo eu me sinto incapaz de fazer as coisas, ou aquilo que tenho pra fazer.” (MS, 54)

“É, principalmente com relação ao desconhecido e à falta de experiência.” (SMO, 51)

Quando questionados sobre o medo, os voluntários tiveram respostas semelhantes, dizendo que o medo é alguma coisa que impede a ação, seja ela qual for. Alguns relacionaram o medo ao perigo, à possibilidade da morte ou de comprometer sua integridade física. Como se fosse uma defesa à possibilidade da lesão ou dor.

Algumas categorias podem ser usadas para descrever o que desponta o medo para esses indivíduos na prática realizada: Medo de morte; Medo do desconhecido; Impotência/incapacidade dentre outras, vistas nas próximas respostas dadas.

- **Categoria Medo da Morte**

Para Skinner, essa questão da dor que acompanha o risco ou o perigo (o medo de se ferir) pode ser observada do ponto de vista da punição. Por isso o organismo se comporta se “paralisando”, talvez como forma de fugir do elemento punitivo. Sendo a morte o maior perigo, o medo impede a ação para não correr esse risco.

“Ao fugir você está agindo por reflexo condicionado. É muito simples. Vivendo entre leões, você, em sua infância, associou o som de um rugido ao perigo de morte. Daí sua fuga precipitada quando aquele supersticioso velho asno gritou com você.” (SKINNER, 1967; p. 36)

Nessa fala o autor encerra uma historinha ilustrativa de uma jovem que se assustou com um rugido e desatou a correr. Logo parou de correr e perguntou-se: “Por que estou fugindo?”

Pode-se fazer disso um correlato. Da mesma maneira que a garota aprendeu a fugir de um perigo apenas por ouvir o som do que poderia representar a morte, os indivíduos que estavam em situação ameaçadora - ameaçados pela altura - também se comportaram com medo, alguns tentando até mesmo sair da situação, o que Skinner chama de fuga.

Pela pequena história nos escritos de Skinner, nota-se que houve um aprendizado, ou seja, durante a infância a garota viveu entre leões, e aprendeu a ter medo, aprendeu que um rugido significa perigo de morte.

Durante nossa infância, quantas vezes caímos do muro ou da árvore, ou vimos nossos amigos caírem? Depois desse tipo de aprendizado o que pode estar vindo à mente desses indivíduos que se propuseram à prática do rapel e escalada?

Certamente o medo das conseqüências implacáveis de uma queda.

- **Categoria Medo do Desconhecido**

Quando se termina a descida e nota-se que tudo está bem. O desconhecido passou a ser conhecido.

“Em geral, quando nos empenhamos em comportamentos que ‘não compensam’ encontramos-nos menos inclinados a comportamentos semelhantes no futuro.” (SKINNER, 1967; p. 46)

Quando uma ação é reforçada positivamente, pelo sucesso, a chance do organismo se comportar da mesma forma novamente, aumenta. Por isso se o comportamento “compensa” o organismo pode-se inclinar a ele novamente.

Quando o comportamento é desconhecido, não se sabe qual é a possibilidade de sucesso. Não saber se terá sucesso, ou a possibilidade do fracasso, pode estar influenciando no surgimento do medo do desconhecido.

Ao chegar ao chão e notar que tudo está bem, perceber que houve sucesso, a chance de repetir a ação é grande. O indivíduo percebe também que não há necessidade de ter medo porque o perigo não é real, o que ele achava que não podia fazer, tornou-se superável.

Para essas pessoas se aplica um conceito muito interessante, nos esportes de aventura o perigo existe, mas o risco muitas vezes não é real. De fato existe a possibilidade de queda e

morte, mas as regras do esporte impedem o praticante de arriscar-se à toa. “Se tudo não estiver devidamente montado, não desça!!”

Pelo contrário, o equipamento é calibrado para suportar uma carga 20 vezes maior do que se exige num rapel, então como foi dito, “você sabe que não vai morrer”, mas tem medo. Medo de uma coisa que nunca vai acontecer, por isso é irracional, e quando se raciocina e vê que realmente não há risco, a pessoa encara e faz.

O que ocorre muitas vezes é que as pessoas desconhecem essas capacidades dos equipamentos, e desconhecem sua utilização, então não sabem se conseguirão realizar a atividade. Muitos acreditam que não conseguirão controlar sua descida e cairão.

Ao concluir a primeira descida o indivíduo percebe que os equipamentos são seguros, e mesmo que ele próprio não dê conta de controlar seu freio e sua descida, uma equipe pode fazer isso por ele.

Muitas vezes esse foi o artifício usado, na prática, para “convencer” algumas pessoas a descer uma ponte de 40 metros de altura, por exemplo. Acreditavam que não seriam capazes, isso fazia com que passassem o pára-peito e retornassem para cima da ponte inúmeras vezes.

Quando isso acontecia, eram apresentadas todas as soluções e todas as defesas que se tinha montado para que não existissem problemas com as descidas. Se a pessoa tinha medo de algo específico, a solução já era apresentada, pois estava previamente montada. Assim, esgotadas as dúvidas sobre segurança, a pessoa se sentia apta para realizar a atividade.

Depois de vencido o desnível, era normal essa pessoa querer repetir a experiência, ainda com medo, porém mais confiante, pois a questão do desconhecido já não causava mais medo, a pessoa já tinha o conhecimento de que era capaz.

Uma das respostas apontou que o medo vem de uma situação desconhecida. Depois que a prática se conclui e deixa de ser desconhecida, perde-se uma parte do fator que causa medo, soma-se mais uma experiência positiva e facilita uma nova tentativa.

- **Categoria Medo por Impotência**

A sensação de incapacidade, ou mesmo impotência, que causa medo está muito ligado, pelo que se percebe nos relatos dados às perguntas seguintes, à perda do controle. Se o indivíduo pode controlar a situação ele não tem medo, se a situação começa a sair do controle o medo é fraco, e se a situação sair do controle aí o medo se instala.

Por não saberem como o equipamento reage, quanto de força é preciso fazer para não cair, ou como segurar num determinado apoio enquanto escala, ou como é feita a segurança, etc., algumas pessoas desconfiam que estão por conta própria, e acreditam que não farão corretamente os procedimentos e por isso cairão.

Alguns têm medo de cometer erros, de perder o controle da situação e isso remetê-los a uma conseqüência indesejada, a queda. Embora as técnicas usadas nessas práticas tenham sido simples, o indivíduo que nunca as praticou acredita que não conseguirá ter sucesso, que é incapaz de realizar a tarefa, que sofrerá as conseqüências da queda.

Pelo que foi dito, as pessoas têm esse medo ligado a impotência, quando estão numa situação de tensão, de risco, e não têm recursos para sair dessa situação. Se sentem incapazes de resolver a situação, e ainda correm o risco de ela se agravar.

Alguns níveis de medo podem ser interpretados aqui. Se a situação é de tensão e não se sabe o que fazer, o medo parece ser menor do que quando a situação se agrava, pois da mesma forma que antes não se sabia o que fazer, agora ficou pior ainda.

Existem indícios de que não saber como resolver o problema pode ser o início do sentimento de impotência.

A discussão da perda do controle será retomada mais abaixo, pois essa questão ressurge em outro momento.

O que caracteriza pra você “medo fraco” e “medo forte”?

Como você encara situações de “medo fraco” e de “medo forte”?

Uniu-se o estudo dessas duas perguntas por se tratar de perguntas complementares, assim o que se tem é:

“Medo fraco é uma coisa assim, você tem medo, mas você sabe que está dentro dos seus limites. E medo forte é uma coisa que, tipo assim, foge do seu limite.”
(RB, 21)

“Ah, o medo fraco você consegue, você enfrenta... eu enfrento. Sei lá, às vezes no trânsito, a gente tá dirigindo, a gente encontra vários medos fracos, mas você vai... você consegue passar, né.

A altura pra mim é um medo forte, eu sempre tento fugir. Quando eu puder fugir de coisa de altura eu fujo. E eu tento, é porque assim, na minha cabeça, porque que dá esse medo? É o tempo todo parece que eu vou cair.

Então eu tento me controlar pensando assim: ‘Eu não vou cair... isso tá tranquilo, é seguro’. Mas eu não consigo é uma coisa mais forte, que descontrola.” (RB, 21)

“Tem diferença, agora explicar o que é esse medo, né?! Existe o medo superável que seria o fraco, pra mim, é aquele que eu consigo fazer aquilo com alguma dificuldade, mas fazer a atividade ou o que está na minha mão. Agora o

medo forte seria aquele quando eu vou fazer alguma e volto sem fazer. Vou pular de algum lugar e volto porque aquilo me impediu de continuar a atividade." (MS, 54)

Os voluntários conseguiram identificar que o medo pode ser grande ou pequeno, ou seja, existem níveis diferentes de medo. Apenas uma pessoa não pode definir níveis de medo, dizendo que medo era medo, não tinha diferenças.

Os indivíduos que identificaram o medo como algo mensurável em escala, ou seja, que há níveis de medo, tinham também formas diferentes de encarar os medos.

Por exemplo, quando o medo é fraco, a situação é encarada com certa cautela, mas as pessoas investiam mesmo tendo o medo. Já o medo forte impedia a realização.

Observando as bases da teoria comportamental - a questão estímulo/resposta - pode-se entender que: quando se cai, por exemplo, ocorre um ferimento. Entende-se que:

Estímulo: situação de altura; Reforço: queda, dor; Resposta: medo de altura.

- **Categoria Medo de Altura e Medo da Queda**

Quando ainda em tenra idade ou quando, pouco mais velhas, nas brincadeiras de rua, as crianças tropeçam, ou caem do muro, da cadeira, da árvore... nessas situações, ficam gravadas na mente marcas e cicatrizes dos ferimentos, escoriações e dolorosos remédios (água e sabão, ou o temido mertiolate) que eram receitados.

Na visão comportamental, esses ocorridos funcionam como punições, no sentido de que cair sempre trará maus resultados. Então, toda situação de altura, que representa risco de queda, remete à possibilidade da dor, levando ao medo da queda e da altura. A pessoa aprende a ter medo das coisas, no caso, altura, por indesejar suas conseqüências punitivas.

"A técnica de controle mais comum da vida moderna é a punição." (SKINNER, 1967; p. 108) Esse controle refere-se ao controle de comportamento, o controle policial, paterno, ou religioso.

Quem sai do comportamento desejado sempre sofre uma punição, quando é pego. Quando essa punição é excessiva ela leva a alguns subprodutos, alguns deles são, fuga, revolta ou resistência passiva. Os padrões emocionais que acompanham esses subprodutos são, respectivamente, medo, ira e depressão.

"O procedimento controlador que leva o indivíduo a fugir também dá origem ao padrão emocional do medo. As respostas reflexas das glândulas e dos músculos lisos são primeiro eliciadas pelos estímulos aversivos usados na punição." (SKINNER, 1967; p. 204)

Skinner coloca que uma das formas de lidar com a punição é fugir do elemento (ou comportamento) que leva à punição, o que está bastante explicitado nas respostas transcritas.

A pessoa tenta fugir e não vivenciar a situação que lhe é punitiva, no sentido de ser uma situação incômoda ou que a deixa sem controle porque está “fora de seus limites” pessoais.

- **Categoria Medo de Perder o Controle**

O que se pode perceber é que a pessoa não acredita que pode controlar o evento. O indivíduo está munido de todo o equipamento necessário, mas não acredita ser capaz.

Uma situação é a pessoa que nunca praticou nenhuma descida de rapel, por exemplo. A pessoa, nesse caso, não sabe como o equipamento funciona, ela não sabe quanta força vai ter que fazer para não cair e acredita que não terá forças e perderá o controle da descida, despencando. Então prefere não se arriscar, tem-se, novamente, a questão do desconhecido.

Outra situação é a do indivíduo que já tem alguma experiência. Ele sabe o que fazer e como fazer para dar tudo certo e nada sair do controle, sabe que é capaz. O medo é visivelmente menor nesse caso, restando apenas a apreensão pelo imprevisto. A questão do imprevisto será discutida posteriormente.

Outra situação é a pessoa que não pensa em controlar o evento, permitindo que o mesmo se desenrole com naturalidade, o medo parece se apresentar mais piedoso nesse caso, enquanto que, uma pessoa que tem necessidade de ter o controle está mais sujeita ao medo.

“Acho que, pra mim o medo fraco é normal, assim, sou uma pessoa que encara bem o medo. Acho que quanto menos os outros perceberem que você está com medo, melhor. Porque aí você se sente mais forte e acaba fazendo... na hora que está fazendo a coisa que você precisa fazer, já passa o medo.

A diferença do medo forte seria uma situação que você acaba não conseguindo fazer a coisa que você quer fazer. Comigo nunca aconteceu, mas eu não fiz o que eu queria fazer do jeito que eu queria. O medo atrapalhou de fazer, mas não chegou a impedir, mesmo assim é um medo forte.” (GV, 19)

Como se encara o medo, ou as situações de medo? Como as pessoas aprenderam a lidar com o medo? Desde pequenos aprenderam que o medo é algo vergonhoso e que quem tem medo é um fraco, medroso e covarde? Ou aprenderam que o medo existe, que as possibilidades de fracasso existem e que é importante lidar com isso com naturalidade?

Aprender que ter medo é normal e que esse não é um sentimento ruim e vergonhoso, talvez possa ajudar a viver melhor as situações onde o medo aparece.

Como mostra a resposta, essa pessoa encara bem o medo. Mesmo com medo ele é capaz de relacionar-se com a atividade, repensando-a. Como ele mesmo diz, quando começa a

atividade o medo já some e dá lugar a outra coisa, que poderia ser a atenção direcionada para a atividade e não para os riscos.

Por ser uma pessoa praticante do esporte, esse indivíduo já tem familiarizadas as possibilidades de sucesso e fracasso. Ele sabe a que fim leva um fracasso, por isso tem medo.

O fato de encarar bem a situação de medo, tendo a lucidez necessária para decidir o que fazer, o leva a pensar na segurança, nos sucessos anteriores, e nos processos e técnicas que o levarão a um novo sucesso.

Algo interessante de notar em sua resposta é o fato de ele tentar esconder das outras pessoas que está com medo. Maslow tem explicado isso como necessidade de auto-estima e estima dos outros.

“Todas las personas de nuestra sociedad (salvo unas pocas excepciones patológicas) tienen necesidad o deseo de una valoración generalmente alta de sí mismos, con una base firme y estable; tienen necesidad de autorrespeto o de autoestima, y de la estima de otros.” (MASLOW, 1991; p. 30)

Pode ser algo assim: “tenho medo, mas vou esconder isso dos outros e me sobressair.” Fator que ajuda a praticar a atividade mesmo estando com medo.

Pode-se pensar na questão social do medo. Nossa sociedade vive cada dia com mais medo, ou com medo de um número crescente de coisas ou situações.

Com isso, ter medo é um sinônimo de quê? Ainda é vergonhoso ter medo, ou é um suicídio não ter medo?

No mundo dos esportes de aventura, o risco está presente em todo momento. Quem consegue ir mais longe é aquele que consegue controlar melhor suas emoções. Então por que não mostrar que está com medo?

Para ser o mais forte, o mais frio ou menos vulnerável às suas emoções.

- **Categoria Medo da Perda**

Uma outra resposta ressalta outro ponto de discussão. Essa é uma pessoa não praticante, de mais idade que foi voluntária na prática de escalada.

“Acho que sim, então, acho que existe diferença. É então, em determinadas situações de pouco risco, acho que acaba tendo sintoma, né, de medo fraco. Se é o alto risco então o medo provavelmente é mais forte. E o risco está ligado a perda, tanto a perda da vida, que seria então o maior risco, quanto a perda de uma amizade que também é relativamente forte. Mas a perda de um bem, por exemplo, que você não quer perder mas é um risco fraco com conseqüências sem muito problema.” (SMO, 51)

“Eu encaro talvez a situação de medo fraco, é com menos resistência e o medo forte com maior resistência de tá agindo, né, em função daquela situação.”
(SMO, 51)

A questão da perda torna o assunto ainda mais individual. O que significa a perda?

Talvez uma forma de quantificar o valor do que se está pondo a perder, seja o esforço feito para se alcançar tal coisa.

Colocando um exemplo prático pode-se entender melhor a questão. Apenas imaginando um exemplo para se fazer entender:

O risco é de se machucar?! Então deve-se olhar como anda a saúde dos indivíduos.

Para um indivíduo saudável, jovem, o medo de perder a integridade física pode não ser grande, porque sabe que logo estará recuperado. Para alguém mais idoso, ou debilitado fisicamente, perder a integridade física pode significar um longo e doloroso quadro de recuperação, o medo, então, pode ser maior do que no caso do jovem.

Ambos os casos podem apresentar controvérsias, o jovem com medo de perder a saúde pra sempre, ou o idoso não ter medo por já estar esperando a morte, por exemplo. Para se fechar o assunto pode ser melhor relevar essas colocações.

Foram colocadas pelo indivíduo duas perdas consideráveis, a perda da vida e a perda de uma amizade, que se pode chamar de afeto.

Como foi posto acima, o que significa a vida para o indivíduo, ou quanto valor é dado para o afeto ao qual se está pondo a perder, pode ser o termômetro que ajudará a indicar o nível de medo.

Um afeto é importante na vida do indivíduo, o medo de perde-lo pode ser grande. É a vida que está em jogo, o medo pode ser ainda maior.

Na resposta o indivíduo colocou com propriedade que o risco está ligado à perda. Como já está colocado, mais acima, nos esportes de aventura o risco não é real, por isso a perda pode nunca ocorrer.

Devidamente apresentado para o iniciante à prática de rapel ou escalada, isso pode ajudar a diminuir os sintomas de medo, contribuindo para o sucesso da atividade.

Você se acha uma pessoa medrosa?

Ocorreram, como resposta, formas distintas de auto-avaliação:

“Eu acho que tem situações que eu tenho medo e situações que eu não tenho medo. Acho que eu posso me considerar uma pessoa medrosa se envolve um determinado risco eu acho que em função... medo de tudo não... mas em função

da idade acho que acaba confundindo medo com cautela. E esses sentimentos talvez possam ser confundidos, mas eu percebo que a vida vai caminhando e eu acho que a gente vai tendo mais medo, por exemplo, eu sempre tive muita vontade de saltar de pára-quedas, sempre, a vida toda.. nunca fiz mas eu percebo também que de dez anos pra cá, essa vontade já não é tão forte e hoje eu não arriscaria.” (SMO, 51)

“Não me acho medroso, apesar de que tem algumas coisas que eu, é... de pronto eu não faria, então pular, por exemplo, de bungee jump, eu não faria. Tá, mas voar de pára-quedas eu já voei. Então é, existe assim um medo relativo, né, mas não me digo uma pessoa medrosa não.

Porque comparando aí com outros que não fazem nada, né... não saem do chão, não.. não... Sem ter um controle absoluto não fazem. Então eu não me considero uma pessoa medrosa.” (MS, 54)

“Não, por causa disso, que o medo não chega a impedir. Chega a atrapalhar, deixar diferente o que eu tinha pra fazer, às vezes tem que mudar um pouco de plano, mas não chega a impedir.” (GV, 19)

As pessoas entrevistadas tinham formas muito particulares de auto-avaliarem-se. Uns diziam não ser medrosos, mesmo tendo muitos medos. Outros se achavam medrosos tendo muito menos medo do que esses primeiros.

Talvez ser ou não medroso não tenha a ver com a quantidade de coisas de que se tem medo, mas do “tamanho” que o medo se coloca para essas situações.

A relação apresentada na primeira resposta (medo-cautela) faz pensar que essa pessoa está aprendendo a lidar com o medo em vez de apenas fugir dele. A cautela pode ser quando se sabe o perigo e pensa-se como não sofrer ou não ter uma perda por conta do perigo. Então existe a opção de como fazer a atividade de forma que diminua o risco, ou não fazer a atividade por saber da limitação própria (que ele comenta em respostas posteriores).

A segunda resposta reafirma o que outrora foi colocado sobre o medo relativo, como se cada coisa para cada pessoa tivesse um “nível de medo”, mais fraco ou mais forte, dependendo apenas das relações pessoais com cada situação.

Existe ainda um fator importante a se pensar aqui, a percepção subjetiva do medo. A pessoa que se acha medrosa, ao menor sintoma somático de medo (frio na barriga, pernas moles...) pode perder o controle de suas emoções e afirmar para si que está com muito medo.

Por menos que isso seja relevante, uma pessoa com esse comportamento ou essa personalidade está “aumentando” o seu medo desnecessariamente. Numa situação de pouco

perigo, a pessoa se comporta como se estivesse frente a um perigo muito grande. Isso foi dito por um dos indivíduos.

Então uma pessoa que se julga medrosa pode se descontrolar facilmente, mesmo diante de situações que, para os demais, parece simples.

Na última resposta, quando a pessoa diz que o medo não impede de realizar a atividade, pode ser que o medo esteja presente, mas não é tão forte que impeça a realização. Mais uma vez, fala-se de intensidades diferentes para o medo.

“Um acompanhamento comum da esquiva ou fuga, é a ansiedade. [...] O medo de um evento futuro pode ser originado por estímulos específicos que precederam os eventos punitivos ou aspectos do ambiente geral nos quais os eventos ocorreram. A ansiedade pode variar de intensidade de um ligeiro aborrecimento até um terror extremo.” (SKINNER, 1967; p. 204)

Quando Skinner descreve a ansiedade, como medo de algo futuro, ele já aponta para uma possibilidade de haver variação de intensidade. É importante perceber que o medo, nesse caso, é de algo que ainda não aconteceu, é o medo da possibilidade.

Esse é um medo que pode estar acompanhando o praticante de rapel até o momento que a descida termina, por isso descidas mais curtas podem causar menos medo.

Você tem medo de quê?

Cada qual com seu medo respondeu:

“Especificamente não tenho medo. Medo normal de jovem, coisa física assim como altura, velocidade, não, mas medos mais subjetivos tipo medo da solidão.”(GV, 19)

“Então, altura eu acho que eu tenho medo, assim, não é tanto. É, olhando aqui acho que deu medo maior.” (FS, 21)

“Ah eu tenho muito medo da morte. Eu tenho medo.. eu falei que não tinha medo do escuro mas é assim uma coisa assustadora ambientes fechados, é tipo, é... fobia né, que dá.” (RB, 21)

“[...]de uma situação assim perigosa, entendeu? Que envolva risco.” (JCO, 21)

“Hoje, de rapel, por exemplo, de altura. Escalar não, nem tanto, eu acho, mas eu acho que a altura, né.” (SMO, 51)

“Fogo! Altura, não tenho muito medo de altura não.. tenho assim algumas restrições quanto aos cuidados mas eu não consideraria isso medo.

É, fogo, né, fogo porque eu já me queimei e fogo é alguma assim muito dolorosa, outra coisa assim eu não sei dizer.” (MS, 54)

Altura, escuro, morte, solidão, ser assaltado, fogo... medo de quase tudo! Foram todas respostas muito diferentes. Uma chama a atenção quando a pessoa disse que tem medo de fogo, porque já se queimou e isso dói muito. Reporta-se à punição, descrita por Skinner.

Cada pessoa, em sua história de vida, aprendeu a temer alguma coisa. Situações desagradáveis, fatos ocorridos com conseqüências ruins ou indesejadas fizeram cada indivíduo identificar o que lhe é causador de medo.

Alguns não conseguem ser específicos sobre o que tem medo. Faz-se pensar sobre a ansiedade, que pode ser explicada como medo do desconhecido, ou medo do porvir. As pessoas não conseguem apontar um objeto específico, ou um evento específico, ou tem dificuldades de dizer o que sentem.

Alguns disseram ter medo de altura, mas pode ser que essa resposta estivesse sendo induzida pela situação de perigo camuflada na altura. Arrisca-se dizer que se a situação fosse outra, respostas diferentes destas poderiam ser encontradas.

Talvez se possa eleger um pano de fundo, como por exemplo, o medo de perder o controle da situação ou medo das conseqüências do erro, onde possam ser apreoadas todas as respostas dadas.

“Um exemplo, altura, se eu vou escalar alguma coisa e eu olho pros lados e não tenho onde me apoiar aí, medo. Medo de não ter um apoio.” (CDS, 53)

Essa resposta veio de uma senhora que já tinha tentado escalar em outro lugar, e disse que teve medo quando não encontrou mais apoios. Não tinha mais “soluções” para continuar a escalada.

Enquanto tudo estava bem não sentiu medo, mas quando a sensação de insegurança (por não ter onde se segurar) surgiu, a idealização do perigo, parece ter desencadeado o medo.

Como foi colocado acima, ela disse ter medo de não ter apoio porque estava escalando, e se estivesse dirigindo, poderia sentir medo de não ter freio, por exemplo. Ambos os casos têm como pano de fundo o medo de não poder controlar a situação e a possibilidade de ocorrer uma conseqüência indesejada.

A conseqüência sempre tem a ver com o objeto ou situação de medo, pelo que Skinner aponta na relação estímulo - resposta. Aparentemente se a conseqüência é desejável ou agradável o medo da ação pode ser menor.

O que você sente quando diz “tenho medo”?

As afirmações mais relevantes se seguem:

“É como se fosse o meu psicológico. É como se ele ficasse descontrolado e eu não consigo controlar nem a parte externa. Tipo assim, eu não consigo mais controlar, eu tremo demais. Movimentos, eu travo, às vezes eu não penso pra falar. É como se eu perdesse o controle de algumas coisas tipo, na altura eu perco o controle. É que eu fico o tempo todo ‘Relaxa, relaxa..’ Mas assim, a mão fica fria, é tensão mesmo, muito forte.” (RB, 21)

Nessa resposta a situação de medo causa na voluntária um estado de descontrole, onde ela não sente segurança e acredita que a qualquer momento será lesada, podendo perder até mesmo a sua vida.

O controle a que se refere a voluntária não seria o controle da situação, mas ela diz que não consegue controlar nem mesmo as funções motoras e o raciocínio, e isso acontecia em cima da ponte, ela nem tinha se arriscado a ir até a beira. Essa pessoa tinha muito medo de altura. Falando de medos extremados Skinner comenta:

“As fobias representam reações de medo excessivas a circunstâncias que nem sempre estão claramente associadas com o controle [punição]. Mas o fato de que são medos ‘irracionais’ - medos dos quais não pode ser encontrada nenhuma condição causal comensurável - sugere que são primariamente respostas à punição e que o medo gerado pelo controle excessivo foi simplesmente deslocado.” (SKINNER, 1967; p. 204)

Quando a citação se remete ao “controle” está falando das formas de controle de comportamento, mas o que chama a atenção nesse texto é o fato de que Skinner abre uma janela para pensar a situação do irracional, ou medo irracional.

Outras pessoas já tinham apontado que o medo parece irracional e que quando se pára pra pensar ele diminui ou até mesmo some. Como se o medo e o descontrole estivessem ligados, e o raciocínio tivesse o poder de retomar o controle emocional, banindo o medo ou lidando com ele.

Damásio já aponta para uma distinção entre emoção e os processos cognitivos:

“[Falando de estruturas cerebrais relacionadas com o medo...] seus núcleos neuronais possuem uma representação dispositiva que desencadeia a ativação de um estado do corpo, característico da emoção de medo, e que altera o processamento cognitivo de modo a corresponder a esse estado de medo.” (DAMÁSIO, 1996; p. 160)

Dizer que os processos de medo alteram o processamento cognitivo abre uma pauta para maiores estudos, porém não serão feitos nesse momento para não se perder o foco da pesquisa.

“A primeira coisa é impotência. Tenho medo numa situação que eu sei que eu não posso fazer. Por exemplo, igual já aconteceu de eu estar no meu quarto e ouvir alguém lá fora mexendo nas coisas. É um medo muito forte, porque é uma impotência muito grande. Eu não posso sair lá fora, não posso fazer nada, não posso me mexer. Então acho que o sentimento mais forte com o medo é a impotência, de não poder fazer nada.” (GV, 19)

“Faz tanto tempo que eu fui fazer alguma coisa que eu não consegui então.. um sentimento de incapacidade, de impotência, de frustração, então o sentimento de frustração é muito grande quando eu não previ uma coisa e de repente aquilo vem e me deixa incapaz de fazer me dá um sentimento de incapacidade, de frustração.” (MS, 54)

Essas falas revelam acontecimentos fora das atividades realizadas, mas o princípio é o mesmo. Uma situação em que você é apenas um expectador impotente e incapaz de mudar a situação. A situação de perigo dá medo porque a pessoa se vê impotente para solucioná-la.

A segunda resposta, também falando de impotência, revela algo com relação ao surpreendente. Quando acontece alguma coisa para a qual não se estava preparado. A pessoa age como se não tivesse preparado as devidas soluções para o problema a ser enfrentado. Então, assim que o problema surge, repentinamente, o indivíduo não tem tempo para encontrar as respostas ou soluções e não consegue agir, daí se frustra.

Cabe um breve comentário à parte, assim que o indivíduo se vê sem respostas e sente medo, entra a questão do distanciamento entre razão e emoção. Há evidências de que quando o medo começa a ser sentido, o sujeito não consegue mais raciocinar lucidamente para solucionar o problema.

Isto se torna uma “bola de neve”: cada vez mais não consegue raciocinar, cada vez fica mais difícil resolver a situação, o medo aumenta, com medo não raciocina. Fica sem ação.

Resumindo um texto comportamental sobre o medo de agir:

“O procedimento controlador que leva o indivíduo a fugir também dá origem ao padrão emocional do medo. [...] Quando os estímulos que têm esse efeito são fornecidos pelo agente punitivo, o indivíduo sofre de um medo excessivo de seu pai, da polícia, de Deus, e assim por diante. Quando se originam de uma ocasião na qual o comportamento punido ocorreu o indivíduo fica temeroso nessas ocasiões [...] Se for punido por estar sujo, poderá vir a temer exageradamente a sujeira; [...] Quando os estímulos são gerados pelo próprio comportamento punido, o indivíduo tem medo de agir - tem, como se diz, medo de si mesmo. Com frequência é difícil [...] identificar a estimulação responsável pelo padrão emocional.” (SKINNER, 1967; p. 204)

Quando os indivíduos confessam sentir-se impotentes nas ocasiões de medo, remetem-se a questão de ter medo de agir. Encontram-se incapazes de resolver o conflito que os amedronta.

Pode ser que o agente punitivo presente na determinada situação de medo seja individualmente tão ameaçador que a ação, e mesmo a vitória - conclusão com sucesso da atividade - não sejam igualmente significativos do ponto de vista compensatório.

“Sinto as pernas bambas, né, seria a palavra correta, frio na barriga e o coração disparado. Eu tento encarar a situação de forma que eu esqueça do momento ali que eu estou com medo, pensar em alguma coisa longe, distante, entendeu.”
(JCO, 21)

Aqui se vê que a pessoa tenta desviar a atenção para não encarar o momento de medo, seria praticamente a situação de fuga descrita por Skinner. Não querendo participar ou se envolver com a ocasião que lhe sugere medo, desvia sua atenção para longe dali.

Como não é permitido que a pessoa se retire fisicamente, ela usa da divagação para “estar” num lugar onde possa ter o controle da situação e um lugar que não ofereça risco ou perigo. “O processo de auto-controle malogra (se frustra) quando o indivíduo descobre meios de evitar a auto-estimulação aversiva. [...]” (SKINNER, 1967; p. 205) Isso pode ser lido da seguinte forma. O indivíduo tem medo e descobre um meio de não ter medo, evita a sensação de medo.

Se antes não se comportava de determinada maneira porque tinha medo, agora sua ação pode ser concluída porque descobriu meios de evitar o medo. E uma das formas de se evitar o medo é justamente essa, desviar a atenção dele direcionando o pensamento para outra situação qualquer.

Se antes não faria o rapel porque tinha medo, agora pode fazer porque descobriu uma maneira de não sentir o medo, que pode ser, divagando.

Um comportamento, ou forma de pensar, pode causar a fuga da estimulação aversiva. A divagação foi usada pelo indivíduo como fuga e pela forma com que se comportou no decorrer da atividade parece ter funcionado.

Para outros indivíduos essa divagação pode ser traduzida como pensamentos direcionados às técnicas e procedimentos de segurança, como apontou a entrevista feita com um praticante.

Assim além de ter a atenção desviada do objeto de medo, o indivíduo mantém o controle das suas emoções, de suas ações e da situação. Então pode dirigir-se conscientemente

ao sucesso, uma vez que pode desempenhar, lucidamente, os procedimentos de segurança. O indivíduo não “divaga” apenas, mas pensa no que deve fazer.

Evidências apontam para esse esquema como sendo mais bem sucedido do que a simples divagação.

Questões referentes à entrevista pós-prática

Após uma manhã de prática de rapel, ali mesmo no local, numa ponte de 30 metros de altura, foi realizada a segunda parte da entrevista. Cada pessoa era separada do restante do grupo para que as opiniões individuais não influenciassem as demais pessoas.

Da mesma forma se procedeu com o grupo na modalidade de escalada. Ali mesmo no local, logo após a prática já foram gravados os depoimentos dos voluntários.

Estão colocadas a seguir as perguntas e as respostas mais relevantes, em seguida dispõe-se algumas discussões sobre o que foi dito e sobre o que era previsto pelas teorias.

Você estava com medo, ou sentiu medo?

As respostas mais pertinentes estão dispostas abaixo:

“Sim, senti medo, ainda mais na primeira vez, a vez que eu mais senti medo. E na hora de sair, né, sair daqui da ponte. E depois que eu vi que tava seguro pela corda, que eu saí, que meu pé não tava mais apoiado em nada, e que eu saí da ponte, aí que eu vi que eu tava seguro, entendeu? Aprendi o sistema da corda, aí ficou tranqüilo.” (FS, 21)

“Sim eu tava com medo, nas primeiras vezes eu senti medo principalmente na hora que você encara, na hora que chega, vê você montando as coisas, aquele momento de espera, olhando pra baixo.” (GV, 19)

A questão do desconhecido já foi bastante discutida, e as afirmações dos participantes vêm apenas confirmar o que estava posto de que o medo, por ser a primeira vez, pode estar aparecendo por conta de os indivíduos desconhecerem o comportamento do equipamento e não saberem (sabem apenas na teoria) quais ações realizar para ter o sucesso.

Maslow já discutia a preferência por situações conhecidas: “Otros aspectos más amplios del intento de buscar seguridad [...] se ven en la preferencia [...] por lo conocido más que por lo desconocido.” (MASLOW, 1991; p. 26)

O sujeito dá a entender que o medo diminuiu depois de sair da ponte e se entregar completamente ao equipamento. Ele “aprendeu o sistema da corda”, nisso ele percebeu que

seria capaz, que tinha em suas mãos o controle da situação, então, de posse do controle ele diz que o medo foi diminuindo, em suas palavras: “aí ficou tranqüilo”.

Pode-se dizer que o indivíduo viu que estava seguro e não teve mais medo, ou pelo menos o medo diminuiu consideravelmente (como ele mesmo afirma).

“Olha, eu senti um pouco de medo... Um pouco não, eu senti muito medo. É na hora de você soltar. Na hora que você vai... que você vê que... é como se não tivesse segurança, nada.

Depois que fica pendurado vai diminuindo, é que vai dando assim uma... vai sendo gostoso, né... você vai relaxando.” (RB, 21)

“Não, eu não tava com medo. Antes de eu sair eu não.. nem na hora que eu pulei aqui o pára-peito, não estava com medo. Eu fui sentir o medo quando eu senti que eu estava descendo mesmo. Que o pé teve que sair do concreto, tal, que até ali eu tava me sentindo firme, né, aí eu tive dificuldade pra isso acontecer.” (JCO, 21)

Quando a pessoa está em cima da ponte ela tem o poder de decisão nas mãos, depois que se solta da ponte e se pendura no equipamento “não tem mais volta”, perde-se o poder de escolha, a pessoa é “obrigada” a concluir a descida.

Esse momento de decisão, de optar por algo incerto, por exemplo, abandonar um local seguro (sobre a ponte), e aventurar-se por um caminho nebuloso (a corda de rapel), pode ser uma situação amedrontadora para muitas pessoas.

Pode-se identificar um “momento de medo” pela situação de sair de uma posição, onde se tem o controle do evento (em cima da ponte), para um momento de dúvida, onde a pessoa não sabe se poderá ter o controle (posição de saída para o rapel).

“Medo eu não estava, mas o medo apareceu, medo mesmo, a hora que eu peguei numa pedra e a pedra soltou e caiu, aí eu vi que a coisa é perigosa, assim, porque eu não tinha segurança naquilo que eu imaginei que estava seguro e não estava, peguei na rocha e a rocha estava solta.” (MS, 54)

Essa afirmação, e as próximas duas foram obtidas na modalidade de escalada. O indivíduo estava subindo um paredão de baixa dificuldade, com cerca de vinte metros de altura. O equipamento foi montado com uma ancoragem no topo da via, então, em todo momento, o escalador pôde contar com uma corda fixada acima dele.

Essa forma de proteção não permite mais do que meio metro de queda, não importando a altura em que se encontra o escalador.

Na escalada, o mesmo “momento de medo” pode ser identificado, semelhante à situação descrita para o rapel. Aparentemente, enquanto se tem o controle do evento, o medo não aparece. A partir do momento que aquilo que se acreditava ser seguro, de fato não é - a pedra soltou-se - a pessoa pode se ver sem o controle, afinal pode cair a qualquer momento.

O indivíduo não pode controlar a sua estabilidade, ou ter absoluta certeza de que a rocha é firme. De repente, pode confiar em um apoio aparentemente seguro, mas que pode se desprender (incerteza).

Quando a rocha se quebra o sujeito acredita que vai cair, tem medo do que possa lhe acontecer, pois sabe que cair não é bom. Ele acredita que perdeu o controle - a estabilidade - e agora enfrentará as conseqüências das quais tem medo. O descontrole emocional surge no mesmo instante, pois até mesmo se esquece que tem uma corda para impedir sua queda e a temida conseqüência.

“No começo eu não tava com medo, um medo muito, muito fraquinho. Eu só senti medo uma hora, num momento em que eu vi que não tinha solução, e percebi um cansaço maior das pernas, né, aí eu senti medo.” (SMO, 51)

- Era medo de que?

“Medo de que eu ia me soltar, ia cair. Porque eu não estava agüentando segurar mais.” (SMO, 51)

Uma outra situação, mas muito parecida, tem a ver com a condição física do indivíduo que deu esse último parecer. Ao ver sua próxima resposta, entende-se o que ele sentia. Por isso ela foi adicionada juntamente a essa questão.

De fato nenhum apoio se soltou em suas mãos, porém ele não tinha mais forças para agarrar-se aos mesmos. Por não ter mais forças, é como se todos os apoios tivessem sido tirados da parede, acima e abaixo dele, afinal, de que adianta ter onde se segurar, mas não conseguir usar as mãos.

O indivíduo ficou “preso” aos últimos apoios aos quais teve contato, não conseguia subir nem descer. E mesmo esses apoios pareciam estar lentamente se desfazendo, à medida que suas forças se esgotavam.

Via-se lentamente perder o controle de sua confortável posição. Diz-se “posição confortável” porque é nela que se sente seguro, não se arrisca sair dela, buscar outro apoio. Nesse momento teve medo.

“Medo mesmo não senti, senti falta de forças. Eu senti segurança.” (CDS, 53)

A palavra “segurança” é bastante mencionada, como se fosse um antônimo para “medo”. Se as pessoas não se sentem seguras, confiantes, não realizam a atividade (experiência de campo).

Interessante notar que a pessoa que deu essa resposta disse, de início, que estava com medo, porém, no momento da prática afirmou não sentir medo, pelo contrário, sentia segurança.

De fato alguns equipamentos esportivos não parecem ser confiáveis existem, por exemplo, cordas muito finas (0,5 cm de diâmetro), mas que suportam muita carga (toneladas).

Nesse sentido é aceitável quem diz ‘tenho medo’ porque realmente parece que aquilo não vai agüentar, e que vai arrebentar quando a pessoa depositar seu peso sob o equipamento. Porém ao ver-se pendurado e notar que tudo funciona bem, o indivíduo sente segurança no equipamento e na equipe que o está auxiliando (relatado pelos praticantes).

Medo do quê?

Ao que foi respondido:

“Senti medo de perder o controle de alguma coisa, e poder dar alguma coisa errada, por exemplo, eu não segurar na corda direito, segurar errado, ou alguma coisa estar mal presa. Sempre fica essa sina, né, sei que a gente tá com uma pessoa que sabe, tal, mas mesmo assim quando a gente não fez ainda...” (FS, 21)

“Acho que o maior medo está naquela saída, assim, até sentir que o material esticou você ter aquela confiança que está te segurando, que você vai conseguir controlar sua descida.

Depois que você dá uma sentada, o medo diminui mas mesmo assim o controle esta em você, você acaba ficando um pouco tenso, é medo de dar alguma coisa errada, ou dar alguma coisa errada lá em cima e você [instrutor] não estar vendo, dar alguma coisa errada comigo mesmo já pendurado, cair.” (GV, 19)

Encontrar as palavras “medo de perder o controle” dá tónus ao que já estava previsto em teoria. Porém, no que consiste perder o controle da situação, e por que isso seria apontado como fator que causa medo?

Percebe-se que a preocupação nesse caso é de não cometer erros, medo de fazer alguma coisa que o faça cair, se machucar. Medo de provocar a situação que causaria uma “punição”.

Perder o controle, nesse caso, pode significar cometer um erro, como está explícito na resposta: “não segurar na corda direito”. Um erro permite a pessoa pensar nas conseqüências do erro, entra-se então numa questão já discutida, o medo da morte.

Se o indivíduo não se segurar direito, ele cai, dependendo da altura, uma queda significa morte.

Apenas reforçando uma idéia, esse medo de errar está atrelado a uma condição de incerteza, o indivíduo “não fez ainda” nenhuma descida, ele desconhece a situação, não sabe se vai poder manter o controle, não sabe se vai agüentar se segurar.

Em resumo, tem medo porque não conhece, então não sabe se poderá manter o controle, e se não manter o controle poderá até morrer. Essa questão do descontrole, como se pode ver, tem uma relação muito forte com a questão das conseqüências. Talvez o medo mais comum seja mesmo o medo da morte, pois seria a pior conseqüência, como aponta essa outra resposta: “Medo de cair. Me esborrachar lá embaixo.” (JCO, 21)

O indivíduo percebe, ainda, que o controle está em suas mãos. Ele já percebeu que consegue, mas fica tenso porque até o final da descida ainda existe a possibilidade de se cometer um erro, ou ainda de ocorrer uma falha no equipamento. Ambas situações remetem à questão da morte, uma vez que a queda pode significar uma fatalidade desse porte.

“Olha, na segunda vez foi medo de não estar seguro, mas estava, mas era medo de não estar seguro. E da primeira vez era medo... é o pânico, é a sensação de você achar que você não tem capacidade pra aquilo. É aquele medo que eu não consigo explicar.” (RB, 21)

Vê-se que existe um medo de não estar seguro - seguro pode ser quando está dentro das capacidades, sob controle. Maslow já comenta algo nesse sentido quando explica a necessidade de segurança:

“Si las necesidades fisiológicas están relativamente bien gratificadas, entonces surgirá una nueva serie de necesidades, que se pueden classificar aproximadamente como necesidades de seguridad (seguridad, estabilidad, dependencia, protección, ausencia de miedo, ansiedad y caos; necesidad de una estructura, de orden, de ley y de limites; fuerte protección etc., etc.).” (MASLOW, 1991; p. 25)

Maslow descreve a necessidade de segurança como a segunda prioridade na “hierarquia” das motivações. Segurança envolve, segundo o texto, ausência de medo, de ansiedade e de caos, e exige uma estrutura de limites e ordem.

Como já se tem dito, a necessidade de manter o controle e permanecer dentro de limites próprios, serve para não se ter medo. *“Igual que una persona saciada ya no siente*

hambre, una persona segura ya no se siente em peligro.” (MASLOW, 1991; p. 26) Percebe-se que quem tem medo está sentindo perigo, ou não está se sentindo seguro.

Quem está numa situação de perigo parece sempre procurar se sentir seguro. Busca informações e parece procurar razões para se sentir seguro. Como Maslow está colocando, uma pessoa segura já não se sente em perigo, se sente sem medo.

“É medo de cair, né, medo de cair. E na hora nem passou pela cabeça que a corda que tava me dando segurança, que aquilo não me deixaria cair. O medo apareceu ali, esqueci da corda de segurança.” (MS, 54)

Essa resposta foi obtida na prática de escalada, do mesmo indivíduo que pegou na agarra que se quebrou.

Alguém com mais experiência não pensa duas vezes em se jogar para trás caindo na corda, essa técnica evita de se deslizar pela parede rochosa, ferindo desnecessariamente outras partes do corpo.

Mas esse voluntário agarrou-se ainda mais fortemente à parede, como se ele nem estivesse com uma corda protegendo-o da temida queda. Esqueceu-se que poderia contar com a segurança.

Sua mente parecia estar tão focada na emoção que não pôde raciocinar, não encontrou outro apoio e, pelo que afirma, nem sequer se lembrou que estava equipado e protegido.

Disse ele, nesse momento, que a preocupação em encontrar uma solução era tão grande que só foi sentir o medo quando se estabilizou, ou seja, depois que o problema estava resolvido.

Percebe-se uma lacuna, um momento aparentemente sem medo. Primeiro, medo por estar prestes a cair, um momento de racionalização, sem sentir medo, procurando uma saída, e um subsequente momento de medo, quando se estabiliza e pode avaliar a experiência pela qual acabara de passar.

Porque mesmo com medo você realiza a atividade?

Seguem algumas das respostas:

“Eu não realizo alguma coisa que dá medo, mas não tem recompensa. Um medo que trás recompensa, diversão ou uma coisa que tem que ser feito, mesmo com medo eu acabo fazendo. Uma coisa que eu passaria medo, mas tem que ser feito eu faria também.

Agora, um medo que não trás recompensa, tipo um filme de terror, não tem graça. Porque você sente o medo e não ganha nada em troca.” (GV, 19)

Um elemento que pode aguçar a motivação de um indivíduo é oferecer-lhe uma recompensa por suas ações. No relato apresentado o sujeito afirma, em outras palavras que, se o medo não valer a pena, então ele não faz.

Para entender por que o reforçamento funciona Skinner começa explicando a diferença dentre o que é agradável e o que é desagradável: “Argumenta-se algumas vezes que uma coisa é agradável se um organismo dela se aproxima ou com ela mantém contato, é desagradável se o organismo a evita ou rapidamente a elimina.” (SKINNER, 1967; p.53)

Uma vez definido um ponto de partida para se entender o que é “agradável”, observa-se com mais clareza o que Skinner coloca sobre reforçamentos: “Uma teoria é que um organismo repete uma resposta porque acha sua consequência ‘agradável’ ou ‘satisfatória’.” (SKINNER, 1967; p.53)

Assim fica mais fácil entender porque o sujeito quer ser recompensado, ou pode-se dizer, reforçado. Uma vez que o comportamento gera uma consequência, por mais que o comportamento seja desagradável, se a consequência for agradável, o indivíduo realiza a ação.

O indivíduo realiza a atividade se tem uma recompensa agradável, que compense a sensação desagradável do medo. Se a consequência não é chamativa, no sentido de não ser suficientemente agradável para compensar o desagrado da ação, o comportamento pode ser refugado.

Esse sujeito comenta também que, realiza a atividade quando não tem outra opção, se tem que ser feito. Ou seja, quando não pode deixar de fazer, e não tem recompensa, faz assim mesmo. Possivelmente sua ação estará recheada de preconceitos e poderá apresentar um déficit de qualidade.

“Porque eu queria vencer o medo, eu tinha vontade de vencer esse medo, eu tinha vontade de fazer, porque eu sei que apesar do medo é uma coisa gostosa, é uma atividade gostosa de se fazer.” (FS, 21)

“Porque eu estava com muita vontade, faltava coragem, mas eu estava com muita vontade. E vontade também de provar pra mim mesma que eu conseguia.” (RB, 21)

No relato revela-se a vontade de “vencer o medo” e vontade de fazer a atividade que dava medo. Se o medo é um fator que pode estar causando empecilho para a realização de uma atividade que o indivíduo classifica como prazerosa, ou seja, que a recompensa é compatível com o esforço, então parece se criar o desejo de deixar o medo de lado para aproveitar tal prazer.

Um outro desejo aparente nas afirmações é a vontade de provar pra si mesmos que conseguem. Se antes achavam que não seriam capazes, demonstram querer provar que são. Não fala-se aqui de provar para outros, mas de provar para si mesmos, esse auto conceito é trabalhado por Maslow da seguinte forma:

“Em geral, essa espécie de medo [do saber] é defensiva, no sentido de que constitui uma defesa da nossa auto-estima, de nosso amor e respeito por nós próprios. Somos propensos a temer qualquer conhecimento que possa causar o desprezo por nós próprios ou sentirmo-nos inferiores, fracos, inúteis, maus, indignos. Protegemmo-nos e à imagem ideal que temos de nós próprios [...] por técnicas pelas quais evitamos ficar cômnicos de verdades perigosas ou desagradáveis.” (MASLOW, sd; p.87)

Maslow escrevia sobre evitar o saber para não ter medo, ou procuramos saber para não ter medo. O pensamento que mais chama a atenção nesse contexto é a frase central: “Somos propensos a temer qualquer conhecimento que possa causar o desprezo por nós próprios ou sentirmo-nos inferiores, fracos, inúteis, maus, indignos.”

Quando os indivíduos disseram: “quero provar pra mim mesmo que eu consigo.” eles não poderiam estar falando de outra coisa. Segundo o que Maslow aponta, provavelmente, eles temiam se ver como fracos ou medrosos, não perante os demais, mas para si mesmos.

“De certa forma porque eu não tinha outra opção, eu já tava descendo mesmo...” (JCO, 21)

Nesse caso, quando o medo apareceu esse sujeito já estava praticamente pendurado, por essa razão disse não ter outra opção a não ser continuar.

Numa análise superficial essa afirmação é pouco interessante, porém quando se está na prática, nota-se inúmeras pessoas que “empacam”, atravancam todos os movimentos, não conseguem relaxar, pensar, ter alguma ação emergencial ou qualquer outra reação quando se deparam com o medo.

Ao que parece, esse sujeito simplesmente “ignorou” o medo e desceu, dando continuidade a atividade, aparentando um certo controle sobre os efeitos do medo.

“Ah a vontade assim, a vontade e o empenho de chegar lá encima. A vontade minha era de chegar lá encima. Eu tinha que chegar lá encima! Então esse era o desejo de continuar. E aí veio a lembrança, né: ‘Fica tranqüilo que a corda ta te dando segurança.’

Então tudo isso acabou tirando o medo, ou diminuindo o medo.

Mas é engraçado que na segunda vez que eu peguei numa pedra e a pedra tava solta, de novo veio a mesma sensação, medo de novo. Então essas situações assim, imprevistas é que provocam uma sensação de medo, mas ai volta de

novo: 'você tá preso, tá seguro não vai cair'. Então foi onde deu ânimo de continuar." (MS, 54)

"Primeiro por uma questão de ego, né.. 'EU CONSIGO!!' Será que eu consigo mais um pouco?

E depois porque outros foram na frente e conseguiram, então eu ví que tinha possibilidade, se alguém conseguiu, será que eu também não consigo?!

Em terceiro o incentivo dos que estavam tentando ajudar, isso ajudou a continuar mais um pouco." (SMO, 51)

As respostas desses dois 'escaladores' destacam alguns pontos a se pensar.

A primeira resposta mostra o desejo de superação, de conseguir, a pesar de tudo, terminar a tarefa a qual se propôs.

Não conseguir terminar a tarefa parece ser extremamente frustrante para esse indivíduo, pode ser que o sentimento de frustração seja pior do que sentir medo, ou dor ou outro sentimento que acompanhe a escalada.

Então ele parece perseguir apenas um objetivo, passando por alto os sentimentos ruins.

Ele relata ainda que o equipamento de segurança influenciou diminuindo medo e que isso o ajudou a chegar no topo.

Na outra resposta entram aspectos de grupo, a observação de outros conseguindo realizar a tarefa deu a esse indivíduo uma certeza de que não era algo impossível. Outras pessoas fizeram, isso emitiu a ele uma certeza de que situação está dentro dos limites, é algo que não está fora de alcance, ou fora de controle.

O incentivo do grupo, dando dicas de onde se apoiar, e exclamando palavras incentivadoras não o deixando desistir foi um fator apontado pelo indivíduo como bastante significativo para que tenha continuado a subir.

E mesmo ele não tendo chegado ao final, disse que foi mais longe do que achava que conseguiria, superou seu limite, mesmo não finalizando a parede.

Como você faz pra conseguir realizar a atividade estando com medo?

Algumas das respostas obtidas são:

"Eu acho que tem que racionalizar tem que trazer para o consciente. Pensar na segurança do material, na segurança do instrutor, o exemplo de quem já desceu ali antes de você e que está bem. [...]" (GV, 19)

"É que nem eu falei na primeira parte, eu tentei encarar isso como uma coisa normal, entendeu? Uma coisa que não vai dar errado, confiei nos

equipamentos, em tudo, e desci. Tentei manter o controle, entendeu? Eu sei que se eu ficasse mais nervoso seria pior então eu tentei manter a calma e deu tudo certo.” (FS, 21)

“Racionalizar, né, eu busco muito a razão, assim, o quê que eu tenho de segurança, onde eu posso, o que eu devo fazer pra não ter perigo, como devo proceder? Então é muito racional, assim eu uso muito a razão pra buscar segurança nas atividades que faço aí né.” (MS, 54)

“Uma técnica que há muito tempo eu uso porque eu li, né, e tento usar é justamente a questão da experiência, se eu já consegui uma vez, ou já passei pela situação e não aconteceu nada então, provavelmente não vai acontecer nada também, ou muito pouco, dessa próxima, isso me ajuda a vencer o medo. [...] Eu percebo que quando a gente fica tentando encontrar uma saída ou resolver um problema o medo some.” (SMO, 51)

Muitas respostas apresentaram uma relação com o “raciocinar”, como se o medo não tivesse parte com o raciocínio. Os sujeitos dizem tentar racionalizar, por vezes foi dito: “Quando estou pensando pra resolver um problema o medo some.” (SMO, 51)

Ao que consta em pesquisas neurológicas, existem áreas distintas no cérebro para emoção e razão. Aparentemente o uso de uma das áreas diminui a atuação da outra área. O que dizem é que se o indivíduo se deixa levar pelas emoções, tem dificuldade de raciocinar.

Algumas pessoas afirmam que usam do raciocínio para diminuir a sensação ou as emoções que os amedrontam, e esse procedimento parece funcionar.

Ter experiências anteriores de sucesso, ou ver que outras pessoas tiveram sucesso, ajuda alguns indivíduos a motivarem-se. O sujeito, vendo que outra pessoa, com condições semelhantes às suas, pôde dar conta do desafio, pôde manter o controle da situação, parece projetar-se na atividade, vendo-se também em condições de concluí-la.

Vê-se em alguns relatos que o indivíduo arrisca-se, pois percebeu que a atividade não é o impossível que ele tinha imaginado ser.

A questão da confiança, confiar nos equipamentos e instrutores, apontando para que isso ajuda a manter o controle psíquico ou emocional. E buscar as melhores ações, técnicas, para minimizar os perigos e tornar a atividade mais segura.

Observa-se, mais uma vez, a questão do raciocínio lógico influenciando na diminuição do medo. Se existe o medo de cair, o indivíduo confere seu equipamento de segurança, acredita que aquilo não o deixará cair, confia.

Esse raciocínio, quando levado a sério, permite o indivíduo enxergar que está com medo de algo que nunca acontecerá, então não precisa ter medo.

Outro ponto, se o sujeito perder o controle, ele sabe que existe uma equipe técnica que pode controlar sua descida, não permitindo que as consequências do descontrole aconteçam, mesmo que ele perca o controle. Isso parece ajudar a diminuir o medo.

Do contrário, alguns relatos apontam para o fato de que, se a pessoa foca sua atenção no perigo, no medo, seus sintomas são percebidos com maior intensidade e faz piorar a situação. Algumas pessoas dizem então que tentam encarar como algo natural, para não aumentar o medo.

“Bom, eu, quando eu senti o medo ali, que eu falei: ‘vou cair’, eu procurei usar todas as minhas forças aqui na corda, na segurança, alguma coisa assim. Usei mesmo minha força, depois eu cheguei lá tava tenso, o meu braço tava tudo doendo.” (JCO, 21)

O medo surgiu no momento de se desligar do objeto de segurança - a ponte. Ao perceber que poderia perder o controle exagerou sua ação motora segurando a corda com tanta força que seus braços doíam ao final da descida.

Toda aquela força desnecessária foi aplicada na tentativa de não ocorrer a possibilidade de perder o controle. Deve-se notar que ele não perdeu o controle, ele não precisava recuperar o controle. Aparentemente, o medo ainda era de perder o controle da situação.

“Ah, eu tento controlar meu psicológico. Eu conto até dez, eu peço pra Deus, eu falo “Deus me ajuda”, e eu tento imaginar que eu não estou ali. Eu tento imaginar que, calma, tudo tranquilo! Tipo, olho pro lado, está bem, tá todo mundo bem, eu tento me tranquilizar e achar que eu não tô ali, eu sei que eu tô ali mas, viajar um pouquinho.” (RB, 21)

Essa pessoa estava com muito medo, ela tinha verdadeiro pavor de altura. Sua emoção era tão forte que não conseguira raciocinar, mesmo tentando direcionar sua mente para outros pensamentos, sua “tática” parecia não funcionar. Parecia que a emoção tomava conta da razão.

O que você estava sentindo após ter concluído a atividade?

Percebe-se certa semelhança nas seguintes respostas:

“Uma descarga, um alívio total, muita endorfina, e um sentimento gostoso, vontade de fazer de novo. Parece que agora tornou uma coisa natural. Você

pode ir lá em cima, e ficar um pouco tenso ainda, mas você já vai descer de novo porque sua experiência já mostrou que, beleza.” (GV, 19)

“Alívio, uma sensação de alívio, né, e de satisfação por ter vencido o medo, né. É bom pra auto-estima da gente, fica com a auto-estima mais elevada.” (SMO, 51)

“Alívio. Alívio e segurança, alívio, aí o medo sumiu na hora. Dá aquela tranquilizada.” (RB, 21)

“Eu falei, pensei comigo, a hora que eu pus o pé no chão: ‘Ah não tem nada melhor que ter o pé no chão mesmo!’ Tranquilo, mas porque é onde você sente a sua maior segurança, estar com o pé no chão, é só andar.” (JCO, 21)

Muitos responderam “Alívio!!” afinal era o desfecho tranquilo de um momento de tensão e medo, por isso é uma resposta esperada. Sair de um momento de pânico, onde a atenção é redobrada para que não aconteça o indesejado, e chegar num “porto seguro” onde a segurança pode ser percebida. Passa-se de uma situação desconhecida para uma de total controle, isso parece ter um efeito relaxante.

Algo que pode ser visto constantemente na prática é que, ter chegado ao final de uma atividade que causa medo, e ter conseguido terminar com sucesso, gera uma sensação de ter vencido o medo. Porém, uma resposta que revela mais do que isso, fala de que se o indivíduo retornar para cima da ponte ainda sentirá temor, menor, mas ainda sentirá.

Uma coisa se percebe na prática: não é o fato de ter enfrentado o medo que faz a pessoa vencê-lo.

Ter feito rapel uma vez, não deixou o indivíduo livre do medo. Porém, racionalizar e vivenciar atentamente, diversas vezes, a situação de perigo e de medo deu experiência suficiente para que pudesse, a cada nova oportunidade, ter uma melhor relação com a atividade.

A cada tentativa, cada novo sucesso, cada aprendizado, aprimora as condições e os “esquemas solucionadores de problemas” para aquela atividade, aumentando as condições de controle da situação. Então o medo vai sendo de fato vencido.

“Olha, eu não sei se eu senti alívio não. Acho que eu senti vontade de descer de novo. Entendeu? Não foi alívio assim, que eu senti, foi vontade de descer de novo mesmo.” (FS, 21)

“Senti prazer, por que consegui fazer [...]” (CDS, 53)

A sensação de ter superado um limite, de ter ido mais além do que se pensava conseguir, parece desencadear um processo de euforia e prazer e a vontade de repetir a

situação. Skinner aponta para o desejo de se repetir algo prazeroso, o que explica essa vontade de fazer de novo: “Uma teoria é que um organismo repete uma resposta porque acha sua consequência ‘agradável’ ou ‘satisfatória.’” (SKINNER, 1967; p.53)

“A sensação maior foi lá encima, a hora que eu cheguei lá encima, que parei, aí então, dá aquela sensação de realização, consegui, puxa valeu!

Então aquela situação de chegar lá encima é algo assim de realização própria, e eu tenho isso em quase todas as coisas que faço, quando luto, luto pra chegar numa coisa... e chego lá que dá aquela de vitória, de alcançar, de conseguir. E não preciso ter nada em troca, nada em troca, mas de ter conseguido alcançar aquela situação.” (MS, 54)

Na prática de escalada o sucesso pode ser caracterizado pelo topo alcançado, assim sendo, terminar a tarefa significa chegar ao topo, ao fim da via. Assim a sensação maior, descrita pelo sujeito, foi a chegada ao topo, tudo compensou, a dificuldade, os momentos de medo, todo esforço foi recompensado pela vitória.

Para esse indivíduo, o sucesso é reforçador por si mesmo, não precisando de outras formas de recompensa.

Essa prática mudou alguma coisa em você ou em sua forma de agir? Como?

Algumas respostas obtidas para essa questão foram bastante pertinentes:

“Eu acho que essa técnica, essa tática que eu falei de racionalizar. Foi assim, eu não peguei na primeira vez. Com a prática e com o tempo foi uma coisa que eu peguei e que hoje eu uso. Hoje eu tô numa situação, uma situação de medo ou uma situação de tensão, eu paro, penso, vejo os riscos. Essa técnica de analisar e ver que conscientemente está seguro, é uma técnica que hoje eu uso.” (GV, 19)

Esse indivíduo pratica rapel e escalada esporadicamente, pode ser por essa razão que ele pôde aprimorar aquilo que chama de “técnica” que se baseia em ponderar, dentro da situação, o que realmente está acontecendo e avaliar os riscos.

Como ele mesmo diz, não foi na primeira vez, e é bem possível que esse comportamento tenha sido incentivado. Poucas pessoas procuram esse auto-conhecimento, ou aprofundam de tal forma uma técnica de autocontrole como essa, sozinhas. O comportamento mais comum das pessoas é evitar as situações incômodas.

Por isso uma ação justificável, do profissional que trabalha com esportes de aventura, seria fazer seus praticantes não apenas passar pela situação de medo, mas influenciar seu modo de enfrentar tais situações.

“Ah é, cada vez que você consegue... você vê que o seu medo faz o negócio ficar muito grande e parece que ela é maior do que ela é, e você acha que não tem capacidade, mas você vai relaxando. Que nem, eu já pensei assim, tipo hoje, pra mim chega. Eu já to assim esgotada, cansada, não vou tentar mais. Mas assim, já dá vontade de vir numa próxima, e já ir tentando numa altura mais alta, e aí quem sabe ir sozinha.” (RB, 21)

Uma situação ou um sentimento desagradável tende a ser eliminado (SKINNER, 1967; p.53). O medo pode trazer esse sentimento desagradável às atividades de risco, pode ser por causa disso que existe essa vontade de tentar mais, de ir com calma, “vencendo” cada etapa para que o medo não seja mais um fator de desagrado.

Interessante notar duas coisas, primeiro o medo aumentando o tamanho do desafio, e segundo, que ao vivenciar a atividade mesmo que com medo, existe o desejo de tentar um desafio maior.

Percebe-se que, apesar do medo, é possível ser capaz de realizar a atividade, parece que essa descoberta faz o medo ir diminuindo, chegando a dar vontade de fazer de novo e de vencer um desafio maior.

“Não senti ainda assim muito, mas acho que vai mudar quando eu conseguir racionalizar mais que se eu confio naquela corda que está ali as coisas serão mais fáceis. Então eu ainda não consegui ver aonde isso vai estar colocando em prática na minha própria vida, mas passa assim que se eu confiar mais nessa corda ou na segurança que está sendo feita comigo vai se tornar mais fácil a minha subida.

Aquela hora que eu me soltei, que eu “roubei” que eu só me preendi na corda pra subir, achei legal, porquê que eu tava com tanto medo de cair se agora só a corda está me segurando então, acho que isso vai mudar algumas coisas na minha vida no modo de ser.” (MS, 54)

Como já foi colocado, é difícil para a pessoa, na primeira vez, já encontrar mecanismos e soluções para o que foi vivido. Os modelos vão surgindo com o tempo, com as experiências e com a conscientização, onde terceiros podem influenciar.

Nota-se que esse indivíduo reconhece que poderia ter tido menos medo se tivesse confiado mais nos equipamentos, e que só percebeu que poderia mesmo ter essa confiança quando se soltou da rocha e agarrou a corda para terminar a subida.

Na escalada a corda sobe junto com o escalador, mas sobe frouxa, então, quando o sujeito encontrou uma dificuldade maior, talvez pelo cansaço no final da subida, ele agarrou a corda e viu que ela estava firme. Durante todo o percurso a corda esteve frouxa, mas quando se pendurou nela e puxou, percebeu que era seguro.

Como ele mesmo diz, se ele confiar naquela corda as coisas serão mais fáceis.

“Claro, como, por exemplo, essa foi a primeira vez que eu tentei e consegui relativamente, né, pelo menos até a metade da parede, isso faz a gente pensar: ‘E outras coisas que eu nunca tentei, será que consigo também? Será que não vale a pena experimentar?’.

Isso dá coragem e estímulo pra tentar novas situações. Porque como eu falei na primeira parte, acho que muito do medo vem do desconhecido, e uma vez que você supera, você passa a conhecer e ver as possibilidades. E isso talvez possa ser aplicado em outras situações então também.” (SMO, 51)

Descobrir que é capaz de uma ação da qual se duvidava. Esse é um possível ponto de partida para que outras situações sejam, da mesma forma, desmistificadas.

“Por que não tentar?” Talvez seja a pergunta que deveria se seguir à pergunta feita por esse indivíduo.

Assim como se tinha receio, mas ao avaliar toda a situação encontrou meios de realizá-la, outras situações que causam o mesmo sentimento, quanto à capacidade, o controle, etc., podem também ser vividas e experimentadas ladeando o sucesso.

Talvez seja essa uma das respostas que esta pesquisa procurava. Encontrar uma forma, um elo que ligue essas experiências com outras similares do cotidiano.

Descobrir, então, que assim como nos esporte de aventura, o medo impedia uma ação, e que quando, através de algum mecanismo o medo foi abrandado e pôde-se realizar a tarefa, no cotidiano esses mesmos mecanismos podem entrar em ação podendo ajudar o indivíduo em outras situações de tensão e dúvida.

Considerações Finais

Esta pesquisa foi movida por quatro pontos principais, são eles: 1) Identificar o que é o medo para as pessoas; 2) Por que mesmo temerosos os indivíduos se arriscam, mesmo com medo realizam a atividade; 3) Quais estratégias utilizam para amenizar os sintomas do medo, e possivelmente diminuir até o próprio medo; 4) Se essa estratégia pode ser usada em circunstâncias diferentes, ou em outros momentos e locais. Observando apenas, que essas situações sejam, de certa forma, semelhantes.

Resume-se, então, esses quatro grupos a seguir:

1) Falar do porquê das pessoas terem medo implica dizer como o medo se apresenta para cada indivíduo e, além disso, o medo em cada situação pode ter intensidades diversas.

Os indivíduos que participaram da pesquisa disseram que quando o medo surge com intensidade alta, o que acontece é que se sentem incapazes. Esse sentimento de incapacidade pode se dar por acreditarem não conseguir manter o controle da situação, muitas vezes se sentem paralisados, sem ação.

Para essas pessoas o medo é algo que paralisa. Parece que não querem agir por que não querem receber as conseqüências da ação.

O desconhecido é um fator que influencia muito o surgimento do medo. Existem indícios de que, por não saberem se conseguirão manter o controle do evento, têm medo de cometer um erro, e nesse caso as conseqüências seriam desagradáveis. Então, se paralisam para não iniciar uma ação que pode levar a uma conseqüência indesejada.

2) Mas, se estão com medo, por que fazem? Estão com medo de fazer o rapel, mas fazem. Na escalada, estão com medo da altura e de cair, mas continuam subindo, indo cada vez mais alto, onde a queda seria pior.

Alguns parecem querer se destacar no grupo, dão indícios de que querem ser vistos como superiores, porque não têm medo. Então tentam até mesmo disfarçar o medo, para os demais não perceberem.

Alguns dão a entender que são menos vaidosos, não querendo a admiração do grupo, mas querem apenas provar para si mesmos que conseguem. Alguns dizem até que não querem voltar pra casa com sentimentos de frustração e inferioridade, então parecem se levantar contra seus medos e encarar a situação amedrontadora, apenas para afirmar para si que não são inferiores.

Alguns expressam, ainda, o desejo de serem recompensados. A recompensa pode ser o afeto do grupo que acompanha a realização da atividade, pode ser um sentimento de satisfação e conquista, ou ainda “vencer” um limite pessoal.

Houve relatos apontando para que se não existe recompensa, o esforço não vale a pena. Ou ainda que se a recompensa não é compatível com o esforço - a recompensa deixa a desejar - o indivíduo opta por não fazer.

No caso dos esportes realizados a ação pode ser desagradável por conta do sentimento que a acompanha, o medo. Então se a euforia por ter conseguido realizar a atividade não for suficientemente compensatória para a ação, parece que os indivíduos enxergam isso como uma recompensa insatisfatória. Há evidências de que isto desmotiva muitos para a prática.

3) Na ânsia de tirar o maior proveito das sensações prazerosas do esporte, as pessoas tentam evitar os sentimentos desagradáveis. Algumas estratégias são usadas para se ver livres do medo.

Alguns usam a divagação como forma de fuga do momento de tensão e medo. Parece que tentam se ausentar mentalmente, já que o corpo não pode literalmente ir embora. Então levam seus pensamentos para longe do objeto de medo, tentando imaginar uma situação tranquila, sob controle.

Outros demonstram ter esse mecanismo mais aprimorado, pois não só desviam a atenção do objeto de medo, mas conscientemente focam sua atenção em raciocínios lógicos que se apresentam na forma de técnicas verticais e de conhecimento do equipamento.

Quer dizer que não apenas divagam, mas se concentram nos sucessos anteriores, nas técnicas verticais, nos procedimentos de segurança e na capacidade e qualidade do equipamento. Com isso esses indivíduos dão indícios para pensar que conseguem, mais eficazmente, diminuir o medo e manter o controle da situação, o que aumenta a probabilidade de ocorrer mais um sucesso.

Uma palavra bastante citada foi “segurança”, como se isso fosse um contraponto ao medo.

Então as pessoas parecem sempre procurar razões e motivos para se sentirem seguras. Foi dito que o exemplo de outros, que foram na frente e conseguiram, os fazia pensar que com eles seria igual, que também conseguiriam, e isso os ajuda a não ter medo.

Foi dito também que conhecer a boa qualidade dos equipamentos, e instrutores, e que conhecer as técnicas e procedimentos de segurança ajuda a manter a calma e diminuir o medo.

Talvez essa diminuição do medo ocorra por se perceber que não existe possibilidade de se perder o controle da descida, por exemplo, se todo equipamento e toda equipe estiver

em condições, mesmo que o sujeito perca o controle da situação, ele pode ser retomado pela ação imediata da equipe.

Sendo assim, perder o controle significa que outro o manterá, então as conseqüências do descontrole (queda, em ambos os casos) podem nunca ocorrer. E como foi dito acima, se a pessoa não quer enfrentar as conseqüências do descontrole, ao ter certeza de que elas nunca ocorrerão, o medo pode diminuir.

4) Esses mecanismos - de fuga do medo e concentração em ações exatas que remontam ao sucesso, por exemplo - podem ser aprendidos e, se devidamente incorporados, esses esquemas podem até mesmo ser usados em outras circunstâncias similares.

Um indivíduo afirma que não foi na primeira vez que ele fez um rapel ou escalou, que ele aprendeu a racionalizar a situação de tensão, mas que hoje ele usa esses esquemas mesmo fora dos esportes de aventura.

Conseguir elaborar um procedimento mental às vezes leva tempo. Pode não ser da primeira vez, mas com o tempo e com influência de outras pessoas pode ser possível mentalizar esses mecanismos.

Não se está dizendo que a pessoa perde o medo, e é possível que nunca o perca, mas poderá ter condições de lidar com seu medo, e realizar a atividade, encerrando-a com sucesso.

Um pensamento atingido com todo esse estudo foi que o medo não está na ação em si, mas nas conseqüências dessas ações. O medo não é do rapel, o medo é de cair. O medo não é de perder o controle, mas das conseqüências disso.

Assim, uma criança que não entra na piscina não por que tem medo de água, mas por que pode se afogar. Uma pessoa não anda a cavalo não por que tem medo de andar a cavalo, mas por que tem medo de cair, se machucar, passar vergonha, etc.

Essa é apenas uma hipótese, porém se, como professores, conseguirmos mostrar que essas conseqüências negativas nunca ocorrerão, pode ser que consigamos melhorar nossa prática diária para motivar nossos alunos a todo tipo de prática saudável.

Após esses estudos percebe-se que existe uma crescente necessidade de preparo profissional para a área de esportes de aventura. Pode-se perceber o déficit de qualidade profissional dentro dos esportes de aventura.

Muitos profissionais aparentemente não dão a devida importância para o que as pessoas estão sentindo ou pensando, o que pode tornar o esporte menos apreciado e mais

perigoso. Diz-se mais perigoso, pois no momento que a pessoa não está confiante, está com medo, existem indícios de que a chance de cometer erros por desatenção às técnicas é maior.

Um ponto que poderia servir de base para dar continuidade ao assunto seria justamente os mecanismos usados para “vencer o medo”.

Uma proposta poderia ser de tentar ensinar teoricamente um mecanismo a um grupo de pessoas, fornecer-lhes, então, situações nas quais possam desenvolver capacidades de usar o mecanismo. Com isso se poderia tentar identificar as falhas e os acertos de um mecanismo de controle do medo.

Sentiu-se uma grande dificuldade de se encontrar material teórico se reportando diretamente às práticas de esportes de aventura. Assim, foi preciso um maior esforço para olhar as práticas realizadas pelo foco das teorias.

Esportes de aventura têm tido um número crescente de praticantes, acredita-se ser essa uma forte razão para se intensificar os estudos na área.

Referências Bibliográficas

- BURGIERMAN, Denis Russo. Medo. **Super Interessante**. São Paulo:Abril. n.10. p. 59-63 out. 2000. Mensal.
- DAMÁSIO, António R. **O Erro de Descartes: Emoção, Razão e o Cérebro Humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- HERZOG, Maurice. **Annapurna**. São Paulo: Cia das Letras. 23.ed. 1999.
- JASPERS, Karl. **Psicopatologia Geral vol.1. 8 ed.** Rio de Janeiro: Atheneu, 1965.
- KOLB, Lawrence C. **Psiquiatria Clínica Moderna**. 5. ed. México (D.F.): La Prensa Medica Mexicana, 1976.
- KRAKAUER, John. **Sobre Homens e Montanhas**. São Paulo: Cia das Letras. 1998.
- LAPIERRE, André; AUCOUTURIER, Bernard. **Associações de Contrastes, Estruturas e Ritimos**. São Paulo: Manole. 1985.
- MASLOW, Abraham H. **Introdução a Psicologia do Ser**. Rio de Janeiro: Eldorado, sd.
- MASLOW, Abraham H. **Motivacion y Personalidad**. Madrid: Diaz de Santos, S.A., 1991
- PEREIRA, Mário Eduardo Costa. **Pânico e desamparo: um estudo psicanalítico**. 1. ed. São Paulo: Escuta, 1999.
- REBOUÇAS, Lídia. Ninguém me Segura. **Exame**. São Paulo: Abril. n.25. p.169-170. 12 dez. 2001. Quinzenal.
- SKINNER, B.F. **Ciência e Comportamento Humano**. Brasília: Universidade de Brasília, 1967
- SPOERRI, T. H. **Manual de Psiquiatria: fundamentos da clínica psiquiátrica**. 8. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1988.
- TRIVIÑOS, Augusto N. S. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.
- UCHÔA, Darcy de Mendonça. **Estudos de Psiquiatria Dinâmica**. Rio de Janeiro: Imago, 1976.
- UCHÔA, Darcy Mendonça. **Psiquiatria e Psicanálise**. 2. ed. São Paulo: Sarvier, 1968.

Cronograma

	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
Levantamento Bibliográfico	X	X	X	X								
Contato com voluntários					X	X	X					
Prática e coleta de dados							X	X	X			
Análise dos dados									X	X	X	
Elaboração do Relatório Final										X	X	

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLERECIDO DO VOLUNTÁRIO À PRÁTICA DE ESPORTES DE AVENTURA

Projeto: Escalada e rapel, do medo ao autocontrole.

RESPONSÁVEL: Márcio Daniel Metz

Nome completo do candidato:

Idade: Data de nascimento: / / Sexo: []M []F

R.G.:

Informações para contato:

Email _____

Telefone: () - ; Celular () -

Declaro, por meio de assinatura deste documento, que me torno voluntário para prática de escalada e rapel, bem como a participar das fases da entrevista referente à pesquisa sobre o medo.

Coloco minhas respostas à disposição, inclusive para análise posterior, e me coloco, também, à disposição para eventuais esclarecimentos e reafirmações.

Declaro ainda, estar ciente dos riscos inerentes à essa atividade (escalada e rapel), isentando de qualquer culpa o responsável ou a entidade proponente do projeto, por qualquer acidente que venha a ocorrer com minha pessoa.

Data ____/____/____

Ass: _____
(Em caso de menoridade, ass. do responsável)

Obs.: A identidade do voluntário permanecerá sob sigilo.

ANEXO II

Transcrição das Entrevistas (na íntegra)

Cabeçalho: Sigla do nome; sexo; idade; data da entrevista; experiência; modalidade

Entrevista com GV; M; 19; 16/02/2005; praticante; rapel

1ª parte da entrevista (pré prática)

Pra você o que é sentir medo?

Pra mim medo é meio irracional. Porque tipo, parece que você quer fazer aquilo mas algo não quer deixar. Parece que seu corpo ou alguma defesa não quer que você faça aquilo, sabe?

A sensação é de que você vai morrer, eu vou morrer, eu vou morrer!

Mas pô se você parar pra pensar, você não vai morrer.

Não sei, em algumas situações o medo serve pra isso, você vai morrer mesmo, mas é bem isso que eu sinto que eu vou morrer, mas é bem irracional, é bem... e no caso do rapel, altura né, parece que a qualquer momento vai dar alguma coisa errada e que você vai morrer.

O que caracteriza pra você “medo fraco” e “medo forte”?

Acho que o medo fraco é mais constante e mais controlado. Você pode disfarçar na frente do outros, ninguém nem percebe que você tá com medo.

Agora, o medo forte, tipo, acho que nunca me chegou a impedir de fazer alguma coisa, entendeu, mas já chegou a todo mundo perceber, então você chega num estado que todo mundo percebe.

Como você encara uma situação de medo de “medo fraco” e de “medo forte”?

Acho que pra mim o medo fraco é normal, assim, sou uma pessoa que encara bem o medo. Acho que quanto menos os outros perceberem que você está com medo, melhor. Porque aí você se sente mais forte e acaba fazendo na hora que está fazendo a coisa que você precisa fazer, já passa o medo.

A diferença do medo forte seria uma situação que você acaba não conseguindo fazer a coisa que você quer fazer. Comigo nunca aconteceu, mas eu não fiz o que eu queria fazer do jeito que eu queria. O medo atrapalhou de fazer mas não chegou a impedir, mesmo assim é um medo forte.

Você se acha uma pessoa medrosa?

Não, por causa disso, que o medo não chega a impedir. Chega a atrapalhar, deixar diferente o que eu tinha pra fazer, às vezes tem que mudar um pouco de plano mas não chega a impedir

Você tem medo de quê?

Especificamente não tenho medo. Medo normal de jovem, coisa física assim como altura, velocidade, não, mas medos mais subjetivos tipo medo da solidão.

O que você sente quando diz “tenho medo”?

A primeira coisa é impotência. Tenho medo numa situação que eu sei que eu não posso fazer. Por exemplo, igual já aconteceu de eu estar no meu quarto e ouvir alguém lá fora mexendo nas coisas. É um medo muito forte, porque é uma impotência muito grande. Eu não posso sair lá fora, não posso fazer nada, não posso me mexer. Então acho que o sentimento mais forte com o medo é a impotência, de não poder fazer nada.

2ª parte da entrevista (pós prática)

Você estava com medo, ou sentiu medo?

Sim eu tava com medo, nas primeiras vezes eu senti medo principalmente na hora que você encara, na hora que chega, vê você montando as coisas, aquele momento de espera, olhando pra baixo.

Medo do quê?

Acho que o maior medo está naquela saída, assim, até sentir que o material esticou você ter aquela confiança que está te segurando, que você vai conseguir controlar sua descida.

Depois que você dá uma sentada, o medo diminui mas mesmo assim o controle está em você, você acaba ficando um pouco tenso, é medo de dar alguma coisa errada, ou dar alguma coisa errada lá em cima e você [instrutor] não estar vendo, dar alguma coisa errada comigo mesmo já pendurado, cair.

Porque mesmo com medo você realiza a atividade?

Eu não realizo alguma coisa que dá medo, mas não tem recompensa. Um medo que trás recompensa, diversão ou uma coisa que tem que ser feito, mesmo com medo eu acabo fazendo. Uma coisa que eu passaria medo mas tem que ser feito eu faria também.

Agora, um medo que não trás recompensa, tipo um filme de terror, não tem graça. Porque você sente o medo e não ganha nada em troca.

Como você faz pra conseguir realizar a atividade estando com medo?

Eu acho que tem que racionalizar tem que trazer para o consciente. Pensar na segurança do material, na segurança do instrutor, o exemplo de quem já desceu ali antes de você e que está bem. Estar pensando que mesmo com riscos, você já viu um monte de gente descer e ninguém se machucou, deu tudo certo. Ou você já fez alguma coisa parecida. Tentar racionalizar mesmo e trazer pro consciente.

O que você estava sentindo após ter concluído a atividade?

Uma descarga, um alívio total, muita endorfina, e um sentimento gostoso, vontade de fazer de novo. Parece que agora tornou uma coisa natural. Você pode ir lá em cima, e ficar um pouco tenso ainda, mas você já vai descer de novo porque sua experiência já mostrou que, beleza.

Essa prática mudou alguma coisa em você ou em sua forma de agir? Como?

Eu acho que essa técnica, essa tática que eu falei de racionalizar. Foi assim, eu não peguei na primeira vez. Com a prática e com o tempo foi uma coisa que eu peguei e que hoje eu uso. Hoje eu tô numa situação, uma situação de medo ou uma situação de tensão, eu paro, penso, vejo os riscos. Essa técnica de analisar e ver que conscientemente está seguro, é uma técnica que hoje eu uso.

Entrevista com FS; M; 21; 20/02/2005; não praticante; rapel

1ª parte da entrevista (pré prática)

Pra você o que é sentir medo?

Sentir medo, pra mim é quando você precisa fazer uma coisa, que nem nesse caso né de você descer uma ponte, de você praticar o rapel você se sente impedido de fazer aquilo. Você sente um risco de perigo, entendeu? Você sente um grande risco de perigo.

Eu me sinto um pouco, meio duro, eu começo a tremer, né, essas coisas.

O que caracteriza pra você “medo fraco” e “medo forte”?

Ah, não sei. Na hora de vir eu tava tranquilo, não estava assim, com medo. Ai a hora que eu cheguei aqui na ponte, que eu olhei, tal, falei: “Pô, meio alto, né meio...”. dá um pouco de frio na barriga.

Mas eu acho que na hora que eu for descer o medo vai ser maior, na hora que eu começar a descer.

Eu acho que essa é a diferença, eu cheguei aqui eu senti um pouco de medo, e assim, eu acho que na hora que eu for descer o medo vai aumentar, vai ser mais forte.

Como você encara uma situação de medo de “medo fraco” e de “medo forte”?

Olha, tanto o medo fraco como o medo forte, eu tento vencer ele. Entendeu? Eu tento encarar de uma maneira natural, de uma maneira, entendeu, como se fosse uma coisa simples.

Como você tenta vencer esse medo?

Encarando de uma forma natural. Eu acho que se você ficar “ai meu deus do céu!!”. Vai acontecer alguma coisa... ficar sempre aumentando as coisas aí eu acho que vai ser pior, entendeu? Então eu tento encarar como se fosse uma coisa simples.

Você se acha uma pessoa medrosa?

Não, não, nem tanto, assim. Acho que tem gente que encara isso com mais facilidade, entendeu? Eu nem tanto, mas acho que não chega a ser assim, uma pessoa medrosa, que tem medo de qualquer coisa, não.

Você tem medo de quê?

Então, altura eu acho que eu tenho medo, assim, não é tanto. É, olhando aqui acho que deu medo maior.

O que você sente quando diz "tenho medo"?

Eu me sinto com risco de perigo, entende? Acho que, não sei, você começa a imaginar que a corda vai estourar, que vai faltar chão.

2ª parte da entrevista (pós prática)

Você estava com medo, ou sentiu medo?

Sim, senti medo, ainda mais na primeira vez, a vez que eu mais senti medo. E na hora se sair, né, sair daqui da ponte. E depois que eu vi que tava seguro pela corda, que eu saí, que meu pé não tava mais apoiado em nada, e que eu saí da ponte, aí que eu vi que eu tava seguro, entendeu? Aprendi o sistema da corda, aí ficou tranqüilo.

Medo do quê?

Senti medo de perder o controle de alguma coisa, e poder dar alguma coisa errada, por exemplo, eu não segurar na corda direito, segurar errado, ou alguma coisa estar mal presa. Sempre fica essa sina, né, sei que a gente tá com uma pessoa que sabe, tal, mas mesmo assim quando a gente não fez ainda...

Porque mesmo com medo você realiza a atividade?

Porque eu queria vencer o medo, eu tinha vontade de vencer esse medo, eu tinha vontade de fazer, porque eu sei que apesar do medo é uma coisa gostosa, é uma atividade gostosa de se fazer.

Como você faz pra conseguir realizar a atividade estando com medo?

É que nem eu falei na primeira parte, eu tentei encarar isso como uma coisa normal, entendeu? Uma coisa que não vai dar errado, confiei nos equipamentos, em tudo, e desci. Tentei manter o controle, entendeu? Eu sei que se eu ficasse mais nervoso seria pior então eu tentei manter a calma e deu tudo certo.

O que você estava sentindo após ter concluído a atividade?

Olha, eu não sei se eu senti alívio não. Acho que eu senti vontade de descer de novo. Entendeu? Não foi alívio assim, que eu senti, foi vontade de descer de novo mesmo.

Essa prática mudou alguma coisa em você ou em sua forma de agir? Como?

Mudou, mudou eu encarei, agora eu encaro com muito mais facilidade isso, entendeu? Da primeira vez foi difícil, eu fiquei com medo, na segunda nem tanto, aí a terceira já foi mais tranqüilo, e enfim acabou o medo, entendeu? Assim, agora eu desço tranqüilo.

Eu acho que, de repente, num outro esporte que tenha mais medo vai ser mais fácil de eu encarar, entendeu? Não que eu perdi o medo de, por exemplo, pular de bungee jump aqui, mas já vai ser mais fácil de eu encarar. Eu tenho muito mais medo de bungee jump, entendeu? Por exemplo, pra pular aqui.

Então, quer dizer, vai ser muito mais difícil, mas eu fazendo o rapel já fica mais fácil, acho que já vai ser mais fácil.

Entrevista com RB; F; 21; 20/02/2005; não praticante; rapel

Obs: estava com MUITO medo no momento da prática.

1ª parte da entrevista (pré prática)

Pra você o que é sentir medo?

Medo? Medo é achar que você não tem capacidade pra fazer.. Você acha que não vai suportar fazer alguma coisa.

O que caracteriza pra você “medo fraco” e “medo forte”?

Medo fraco é uma coisa assim, você tem medo, mas você sabe que está dentro dos seus limites. E medo forte é uma coisa que, tipo assim, foge do seu limite

Como você encara uma situação de medo de “medo fraco” e de “medo forte”?

Ah, o medo fraco você consegue, você enfrenta... eu enfrento. Sei lá, às vezes no trânsito, a gente tá dirigindo a gente encontra vários medos fracos, mas você vai... você consegue passar, né.

A altura pra mim é um medo forte, eu sempre tento fugir. Quando eu puder fugir de coisa de altura eu fujo. E eu tento, é porque assim, na minha cabeça, porque que dá esse medo? É o tempo todo parece que eu vou cair.

Então eu tento me controlar pensando assim: “Eu não vou cair... isso tá tranquilo, é seguro”. Mas eu não consigo é uma coisa mais forte, que descontrola.

Você se acha uma pessoa medrosa?

Eu me acho medrosa. Porque eu assim, medos fracos eu tenho quase todos. Forte nem tanto né, mas o fraco, quase tudo.

Em quais situações você tem medo?

Ah eu tenho muito medo da morte. Eu tenho medo.. eu falei que não tinha medo do escuro mas é assim uma coisa assustadora ambientes fechados, é tipo, é... fobia né, que dá.

O que você sente quando diz “tenho medo”?

É como se fosse o meu psicológico. É como se ele ficasse descontrolado e eu não consigo controlar nem a parte externa. tipo assim, eu não consigo mais controlar, eu tremo

demais. Movimentos, eu travo, às vezes eu não penso pra falar. É como se eu perdesse o controle de algumas coisas tipo, na altura eu perco o controle.

É que eu fico o tempo todo “Relaxa, relaxa..” Mas assim, a mão fica fria, é tensão mesmo, muito forte.

2ª parte da entrevista (pós prática)

Você estava com medo, ou sentiu medo?

Olha, eu senti um pouco de medo... Um pouco não, eu senti muito medo. é na hora de você soltar. Na hora que você vai... que você vê que... é como se não tivesse segurança, nada.

Depois que fica pendurado vai diminuindo, é que vai dando assim uma... vai sendo gostoso, né... você vai relaxando.

Medo de quê?

Olha, na segunda vez foi medo de não estar seguro, mas estava, mas era medo de não estar seguro.

E da primeira vez era medo... é o pânico, é a sensação de você achar que você não tem capacidade pra aquilo. É aquele medo que eu não consigo explicar.

Porque mesmo com medo você realiza a atividade?

Porque eu estava com muita vontade, faltava coragem, mas eu estava com muita vontade. E vontade também de provar pra mim mesma que eu conseguia.

Como você faz pra conseguir realizar a atividade estando com medo?

Ah, eu tento controlar meu psicológico. Eu conto até dez, eu peço pra Deus, eu falo “Deus me ajuda”, e eu tento imaginar que eu não estou ali. Eu tento imaginar que, calma, tudo tranqüilo! Tipo, olho pro lado, está bem, tá todo mundo bem, eu tento me tranqüilizar. e achar que eu não tô ali, eu sei que eu tô ali mas, viajar um pouquinho.

O que você estava sentindo após ter concluído a atividade?

Alívio. Alívio e segurança, alívio, aí o medo sumiu na hora. Dá aquela tranqüilizada.

Essa prática mudou alguma coisa em você ou em sua forma de agir? Como?

Ah é, cada vez que você consegue... você vê que o seu medo faz o negócio ficar muito grande e parece que ela é maior do que ela é, e você acha que não tem capacidade, mas você vai relaxando. Que nem, eu já pensei assim, tipo hoje, pra mim chega. Eu já to assim esgotada, cansada, não vou tentar mais.

Mas assim, já dá vontade de vir numa próxima, e já ir tentando numa altura mais alta, e aí quem sabe ir sozinha.

Entrevista com JCO; M; 21; 20/02/2005; não praticante; rapel

1ª parte da entrevista (pré prática)

Pra você o que é sentir medo?

Bom, o medo mesmo eu percebo que eu sinto é quando eu estou numa situação de medo. Que nem aqui onde nós estamos agora, eu não estou com medo assim, sabe? Eu acredito que vou sentir hora que eu estiver lá, entendeu? Hora que eu estiver fazendo, estiver descendo lá o rapel. Mas o medo pra mim, não sei, é meio que inexplicável não consigo ter uma palavra... a palavra certa seria medo mesmo.

O que caracteriza pra você “medo fraco” e “medo forte”?

Pra mim não, pra mim se é o medo, medo é um só mesmo. Não tem assim, níveis hierárquicos.

Você se acha uma pessoa medrosa?

Não, não acho, mas não de tudo.

Você tem medo de quê?

Cara, eu tenho medo de uma coisa assim que não tem nada a ver com o que a gente vai fazer aqui agora. É medo de, sei lá assim, de ser assaltado, de uma situação assim perigosa, entendeu? Que envolva risco, assim.

O que você sente quando diz “tenho medo”?

Sinto as pernas bambas, né, seria a palavra correta, frio na barriga e o coração disparado.

Eu tento encarar a situação de forma que eu esqueça do momento ali que eu estou com medo, pensar em alguma coisa longe, distante, entendeu.

2ª parte da entrevista (pós prática)

Você estava com medo, ou sentiu medo?

Não, eu não tava com medo. Antes de eu sair eu não.. nem na hora que eu pulei aqui o pára-peito, não estava com medo. Eu fui senti o medo quando eu senti que eu estava descendo mesmo. Que o pé teve que sair do concreto, tal, que até ali eu tava me sentindo firme, né, aí eu tive dificuldade pra isso acontecer.

Medo do quê?

Medo de cair. Me esborrachar lá embaixo.

Porque mesmo com medo você realiza a atividade?

De certa forma porque eu não tinha outra opção, eu já tava descendo mesmo...

Como você faz pra conseguir realizar a atividade estando com medo?

Bom, eu, quando eu senti o medo ali, que eu falei: “vou cair”, eu procurei usar todas as minhas forças aqui na corda, na segurança, alguma coisa assim. Usei mesmo minha força, depois eu cheguei lá tava tenso, o meu braço tava tudo doendo, mas eu procurei usar a força, nessa situação usei a força.

Eu falei, uma coisa que eu adoro é desafio, eu senti um desafio aqui, e eu encarei numa boa, falei “vou vencer esse desafio aí, esse obstáculo”.

O que você estava sentindo após ter concluído a atividade?

Eu falei, pensei comigo, a hora que eu pus o pé no chão: “Ah não tem nada melhor que ter o pé no chão mesmo!” tranquilo, mas porque é onde você sente a sua maior segurança, estar com o pé no chão, é só andar..

Essa prática mudou alguma coisa em você ou em sua forma de agir? Como?

Não de alguma forma não mudou nada. Tipo assim se eu vou sentir mais medo ou menos medo depois de ter feito isso? Não, acho que os meus medos vão ser os mesmos.

E quanto à forma de você encarar esses medos?

De certa forma eu não vou falar porque eu não passei um medo de novo depois disso, entendeu? Mas a primeira vez eu senti medo, a segunda vez eu já não estava com medo, entendeu, já tinha mais segurança, peguei a manha, ou alguma coisa assim. Estava mais certo de estar fazendo isso. Senti mais facilidade.

Entrevista com MS; M; 54; 03/04/2005; não praticante; Escalada

1ª parte da entrevista (pré-prática):

Para você o que é sentir medo?

Sentir medo é impedir que eu faça alguma coisa, coloca limites e quando o medo aparece mesmo eu me sinto incapaz de fazer as coisas, ou aquilo que tenho pra fazer.

O que caracteriza pra você “medo fraco” e “medo forte”?

Tem diferença, agora explicar o que é esse medo, né?! Existe o medo superável que seria o fraco, pra mim, é aquele que eu consigo fazer aquilo com alguma dificuldade, mas fazer a atividade ou o que está na minha mão.

Agora o medo forte seria aquele quando eu vou fazer alguma e volto sem fazer. Vou pular de algum lugar e volto porque aquilo me impediu de continuar a atividade.

Como você encara situações de “medo fraco” e de “medo forte”?

É difícil, veja, o medo forte é algo assim que me deixa... me deixa frustrado porque eu vou fazer alguma coisa por exemplo, ia pular de cima de um, de um.. de uma árvore alta dentro de um rio, e todo mundo foi e eu fui junto, e voltei. Voltei descendo a árvore sem pular, então aquilo me deu uma frustração muito grande de não ter feito aquilo que eu me propus a fazer, então isso me deixa.. a frustração é grande.

Você se acha uma pessoa medrosa? Por que?

Não me acho medroso, apesar de que tem algumas coisas que eu, é, de pronto eu não faria, então pular, por exemplo, de bunguee jump, eu não faria. Tá, mas voar de para quedas eu já voei. Então é, existe assim um medo relativo, né, mas não me digo uma pessoa medrosa não.

Porque comparando aí com outros que não fazem nada, né... não saem do chão, não.. não... Sem ter um controle absoluto não fazem. Então eu não me considero uma pessoa medrosa.

Medo de quê?

Fogo! Altura, não tenho muito medo de altura não.. tenho assim algumas restrições quanto aos cuidados mas eu não consideraria isso medo.

É, fogo, né, fogo porque eu já me queimei e fogo é alguma assim muito dolorosa, outra coisa assim eu não sei dizer.

O que você sente quando diz “tenho medo”?

Faz tanto tempo que eu fui fazer alguma coisa que eu não consegui então.. um sentimento de incapacidade de impotência, de frustração, então o sentimento de frustração é muito grande quando eu não previ uma coisa e de repente aquilo vem e me deixa incapaz de fazer me dá um sentimento de incapacidade, de frustração.

Meu auto conceito vai lá embaixo, minha auto estima vai lá embaixo quando eu tento alguma coisa que eu não consigo.. quer dizer, tento não, chego diante de uma situação que eu não consegui.

2ª parte da entrevista (pós-prática):

Você estava com medo, ou sentiu medo?

Medo eu não estava, mas o medo apareceu, medo mesmo, a hora que eu peguei numa pedra e a pedra soltou e caiu, aí eu vi que a coisa é perigosa, assim, porque eu não tinha segurança naquilo que eu imaginei que estava seguro e não estava, peguei na rocha e a rocha estava solta.

De quê?

É medo de cair, né, medo de cair. E na hora nem passou pela cabeça que a corda que tava me dando segurança, que aquilo não me deixaria cair. O medo apareceu ali, esqueci da corda de segurança.

Porque mesmo com medo você realiza a atividade?

Ah a vontade assim, a vontade e o empenho de chegar lá encima. A vontade minha era de chegar lá encima. Eu tinha que chegar lá encima! Então esse era o desejo de continuar. E aí veio a lembrança, né: “Fica tranquilo que a corda tá te dando segurança.” Então tudo isso acabou tirando o medo, ou diminuindo o medo.

Mas é engraçado que na segunda vez que eu peguei numa pedra e a pedra tava solta, de novo veio a mesma sensação, medo de novo. Então essas situações assim, imprevistas é que provocam uma sensação de medo, mas aí volta de novo: “você tá preso, tá seguro não vai cair”. Então foi onde deu ânimo de continuar.

Como você faz pra conseguir realizar a atividade estando com medo?

Racionalizar, né, eu busco muito a razão, assim, o quê que eu tenho de segurança, onde eu posso, o que eu devo fazer pra não ter perigo, como devo proceder? Então é muito racional, assim eu uso muito a razão pra buscar segurança nas atividades que faço aí né.

O que você estava sentindo após ter concluído a prática?

A sensação maior foi lá encima, a hora que eu cheguei lá encima, que parei, aí então, dá aquela sensação de realização, consegui, puxa valeu!

Então aquela situação de chegar lá encima é algo assim de realização própria, e eu tenho isso em quase todas as coisas que faço, quando luto, luto pra chegar numa coisa... e chego lá que dá aquela de vitória, de alcançar, de conseguir. E não preciso ter nada em troca, nada em troca, mas de ter conseguido alcançar aquela situação.

Essa prática mudou alguma coisa em você ou em sua forma de agir? Como?

Não senti ainda assim muito mas, acho que vai mudar quando eu conseguir racionalizar mais que se eu confio naquela corda que está ali as coisas serão mais fáceis. então eu ainda não consegui ver aonde isso vai estar colocando em prática na minha própria vida mas, passa assim que se eu confiar mais nessa corda ou na segurança que está sendo feita comigo vai se tornar mais fácil a minha subida.

Aquela hora que eu me soltei, que eu “roubei” que eu só me preendi na corda pra subir, achei legal, porquê que eu tava com tanto medo de cair se agora só a corda está me segurando então, acho que isso vai mudar algumas coisas na minha vida no modo de ser

Entrevista com SMO; M; 51; 03/04/2005; não praticante; Escalada

1ª parte da entrevista (pré-prática):

Para você o que é sentir medo?

Sentir medo pra mim é um desconforto, que vem de dentro pra fora, mas provocado por algo que vem de fora pra dentro. É, principalmente com relação ao desconhecido e à falta de experiência. Nunca fiz rapel, nunca fiz escalada.

O que caracteriza pra você “medo fraco” e “medo forte”?

Acho que sim, então, acho que existe diferença. É então, em determinadas situações de pouco risco, acho que acaba tendo sintoma, né, de medo fraco. Se é o alto risco então o medo provavelmente é mais forte.

E o risco está ligado a perda, tanto a perda da vida, que seria então o maior risco, quanto a perda de uma amizade que também é relativamente forte. Mas a perda de um bem, por exemplo, que você não quer perder mas é um risco fraco com conseqüências sem muito problema.

Como você encara situações de “medo fraco” e de “medo forte”?

Eu encaro talvez a situação de medo fraco, é com menos resistência e o medo forte com maior resistência de tá agindo, né, em função daquela situação.

Você se acha uma pessoa medrosa? Por que?

Eu acho que tem situações que eu tenho medo e situações que eu não tenho medo. Acho que eu posso me considerar uma pessoa medrosa se envolve um determinado risco eu acho que em função... medo de tudo não... mas em função da idade acho que acaba confundindo medo com cautela. E esses sentimentos talvez possam ser confundidos, mas eu percebo que a vida vai caminhando e eu acho que a gente vai tendo mais medo, por exemplo, eu sempre tive muita vontade de saltar de pára-quadras, sempre, a vida toda.. nunca fiz mas eu percebo também que de dez anos pra cá, essa vontade já não é tão forte e hoje eu não arriscaria.

Medo de quê?

Hoje, de rapel, por exemplo, de altura. Escalar não, nem tanto eu acho mas eu acho que a altura, né, como está partindo de baixo para cima na escalada, eu estou curioso de saber o que eu vou sentir se eu consegui chegar no meio do paredão o quê que eu vou estar sentindo, porque ali a altura vai estar mais proeminente.

O que você sente quando diz “tenho medo”?

É um frio na barriga forte, né, pelo corpo todo.

2ª parte da entrevista (pós-prática):

Você estava com medo, ou sentiu medo?

No começo eu não tava com medo, um medo muito, muito fraquinho. Eu só senti medo uma hora, num momento em que eu vi que não tinha solução, e percebi um cansaço maior das pernas, né, aí eu senti medo.

De quê?

Medo de que eu ia me soltar, ia cair. Porque eu não estava agüentando segurar mais.

Porque mesmo com medo você realiza a atividade?

Primeiro por uma questão de ego, né.. “EU CONSIGO!!” Será que eu consigo mais um pouco?

E depois porque outros foram na frente e conseguiram, então eu ví que tinha possibilidade, se alguém conseguiu, será que eu também não consigo?!

Em terceiro o incentivo dos que estavam tentando ajudar, isso ajudou a continuar mais um pouco.

Como você faz pra conseguir realizar a atividade estando com medo?

Uma técnica que há muito tempo eu uso porque eu li, né, e tento usar é justamente a questão da experiência, se eu já consegui uma vez, ou já passei pela situação e não aconteceu nada então, provavelmente não vai acontecer nada também, ou muito pouco, dessa próxima, isso me ajuda a vencer o medo.

Todas as vezes em situação de medo eu procuro saber: “Já passei por isso uma vez?” Se já e não aconteceu nada então, me ajuda a seguir em frente, superar o medo.

Eu percebo que quando a gente fica tentando encontrar uma saída ou resolver um problema o medo some.

O que você estava sentindo após ter concluído a prática?

Alívio, uma sensação de alívio, né, e de satisfação por ter vencido o medo, né. É bom pra auto-estima da gente, fica com a auto-estima mais elevada.

Essa prática mudou alguma coisa em você ou em sua forma de agir? Como?

Claro, como, por exemplo, essa foi a primeira vez que eu tentei e consegui relativamente, né, pelo menos até a metade da parede, isso faz a gente pensar: “E outras coisas que eu nunca tentei, será que consigo também? Será que não vale a pena experimentar?”.

Isso dá coragem e estímulo pra tentar novas situações. Porque como eu falei na primeira parte, acho que muito do medo vem do desconhecido, e uma vez que você supera, você passa a conhecer e ver as possibilidades. E isso talvez possa ser aplicado em outras situações então também.

Entrevista com CDS; F; 53; 03/04/2005; não praticante; Escalada

1ª parte da entrevista (pré-prática):

Para você o que é sentir medo?

É não conseguir fazer alguma coisa que gostaria de fazer, mas não há condições.

O que caracteriza pra você “medo fraco” e “medo forte”?

Acho que dá um pouquinho de medo, muito medo. Medo por muito risco, pouquinho medo menos risco.

Como você encara situações de “medo fraco” e de “medo forte”?

Uma maior tensão ou um maior medo paralisa o corpo, tontura, parece que paralisa todos os músculos. Medo é só ansiedade.

Você se acha uma pessoa medrosa? Por que?

Não sou medrosa, não sou uma pessoa que tem medo de tudo. Só existem coisas que não consigo controlar, então...

Medo de quê?

Um exemplo, altura, se eu vou escalar alguma coisa e eu olho pros lados e não tenho onde me apoiar aí, medo. Medo de não ter um apoio.

Tentamos escalar já lá no pico em Campos do Jordão

O que você sente quando diz “tenho medo”?

Paralisia.

2ª parte da entrevista (pós-prática):

Você estava com medo, ou sentiu medo?

Medo mesmo não senti, senti falta de forças. Eu senti segurança.

Como você faz pra conseguir realizar a atividade estando com medo?

Eu gosto de tentar novas situações, acho isso é gostoso, prazeroso.

O que você estava sentindo após ter concluído a prática?

Senti prazer, por que consegui fazer, senti que pelo menos não sou tão panaca assim, ou pelo menos um pouco.

Essa prática mudou alguma coisa em você ou em sua forma de agir? Como?

Muda porque é sempre um ponto mais pra frente. Sempre uma nova possibilidade de atingir uma outra coisa desconhecida e não ficar só bitolada nas mesmas coisas.