

Medo

Dando continuidade à história dos meus personagens fictícios Mauro e Maria, devo lembrar que eles estavam conversando no barzinho próximo à fábrica onde trabalham e Maria estava tentando explicar o motivo que a levou a terminar o namoro deles, mentindo para ele. Ela disse que realmente fez aquilo para protegê-lo de Pedro, que era muito agressivo. Pedro era o namorado que ficou sem fazer contato com ela por muitos meses e que não aceitou qualquer tipo de explicação para o fato de Maria estar envolvida com Mauro, quando ele voltou. Ela também contou que agora eles estavam noivos e detalhou como a família de Pedro estava empenhada em dar condições para que o casamento deles ocorresse o mais rápido possível.

A descrição dos detalhes dos preparativos do casamento deixou Mauro arrasado e Maria sentiu-se culpada e com muita pena de Mauro. Ela estava tentando explicar melhor a situação, mas não estava conseguindo encontrar as palavras certas. Ela começou a falar que a família de Pedro era muito envolvente, quando, de repente, ela empalideceu e parou de falar. Maria pegou a sua bolsa e disse a Mauro que ela tinha que ir embora, que eles terminariam a conversa em um outro dia. Mauro ficou chateado, mais uma vez, e não teve tempo de dizer a ela o que estava pensando. No entanto, Mauro percebeu que Maria estava emocionalmente alterada e que o seu comportamento tinha relação com a chegada de um rapaz, o qual ele não conhecia.

Maria saiu muito apressada pela porta lateral do bar e Mauro ficou sentado, totalmente sem ação. Ele já não sabia mais o que sentia, mas teve a impressão de que a Maria estava com muito medo.

Medo é um comportamento emocional que apresentamos diante de situações ou eventos do ambiente que podem nos causar dano ou que são ameaças de que algo ruim possa nos acontecer. Ele é um comportamento complexo que, de forma geral, ocorre junto com o comportamento de ansiedade, possuindo componentes comuns. O medo pode ser apresentado de forma aberta ou encoberta, isto é, eu posso estar com medo e ninguém perceber o que estou sentindo, pois os meus comportamentos não são manifestados. No entanto, de maneira geral, as pessoas podem observar reações como a que a Maria apresentou. Ela empalideceu, o que foi provocado por uma forte vasoconstrição periférica, um comportamento reflexo. Outros

comportamentos deste tipo, que ocorrem freqüentemente quando estamos com medo, são a taquicardia, a hiperventilação, a sudorese, o tremor e as sensações de frio na barriga e de sufocamento, entre outros. Além dos comportamentos reflexos, apresentamos comportamentos que consistem em fazer algo que interrompa a situação aversiva presente. Quando interrompemos algo que nos provoca danos ou nos prejudica de alguma forma, identificamos o comportamento como sendo fuga. Porém, quando o comportamento consiste em interromper algo que nos ameaça, isto é, uma situação em que o evento aversivo está no futuro, mas é sinalizado por um evento que está presente, denominamos esse comportamento “esquiva”.

Além de fugir ou de nos esquivarmos de situações aversivas, como fez Maria, existe ainda a possibilidade de ocorrer uma reação completamente oposta, que é o congelamento ou paralisação. Este tipo de comportamento ocorre quando somos expostos a um evento aversivo muito forte. Por exemplo, uma pessoa em um incêndio pode ficar paralisada, ao invés de correr.

Um aspecto importante a ser considerado é que a fuga, a esquiva e a paralisação têm funções adaptativas, dependendo do caso. No exemplo do incêndio, devemos correr, mas diante de um assaltante, pode ser melhor congelar. Para cada situação, há uma reação mais apropriada que possibilitará a obtenção de sucesso, o qual consiste em remover o evento aversivo presente ou em terminar com a ameaça. Por outro lado, devemos considerar ainda que medo e ansiedade em excesso podem ser bastante problemáticos e serem motivos para buscarmos a ajuda de um profissional.

E a Maria, por que ela saiu correndo?

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu.

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo