

RADIOGRAFIA DE MEDOS

A lista de medos experimentados pelos seres humanos é, com certeza, extensa. Neste artigo, baseado em uma pesquisa inédita, são apresentados alguns medos comuns, cuja intensidade pode ter um impacto alegórico como também paralisante

POR MARIA ESTER DE FREITAS

MONK é uma das mais bem-sucedidas séries da TV norte-americana, produzida pela Universal, vencedora de vários prêmios Emmy e Globo de Ouro. Brillantemente interpretado pelo ator Tony Shalhoub, o protagonista é um homem muito complicado. É o detetive genial, que foi afastado – por invalidez – do Departamento de Polícia de São Francisco, por apresentar um quadro agudo de Transtorno Obsessivo-Compulsivo, agravado pelo assassinato de sua esposa jornalista, vítima da explosão de uma bomba a ele destinada. Este é o único crime que ele jamais resolveu, o que o faz sentir-se duplamente culpado.

Após um surto que durou três anos e meio, Adrian Monk começa a se recuperar e, na condição de consultor do DPSF para a resolução de alguns crimes, ele aos poucos volta ao trabalho junto à sua equipe anterior, contando sempre com a ajuda de sua enfermeira-assistente. Além de exibir o comportamento obsessivo-compulsivo, expresso através de sua mania de limpeza e do seu incontrolável incô-

modo com qualquer coisa assimétrica, torta ou fracionada, ele apresenta várias fobias: tem medo de altura, cobras, germes, leite, chiclete, escuridão etc.

Monk não é uma ficção sobre medos, mas sobre a superação do medo de ficar assim para sempre; não é um seriado piegas, que desperta a compaixão, mas nos coloca frente à fragilidade humana e evidencia que um indivíduo pode ser um profissional excelente e de altíssima *performance*, mesmo quando ele é refém de muitos medos. Todos nós temos um pouco de Monk e depois de assistirmos a alguns episódios, podemos até ficar felizes de não sermos um caso assim tão grave. Monk pode nos ajudar a assumir os nossos medos e a lutar para superá-los ou conviver com eles.

DE ONDE VEM O MEDO? O livro do Gênesis nos conta do Jardim do Éden, da vida paradisíaca de Adão e Eva, da proibição do fruto da Árvore do Conhecimento, da tentação da serpente, da desobediência do casal ao Criador e a sua consequen-

te expulsão do paraíso para uma vida a ser lavada com o suor do seu rosto e as dores do parto.

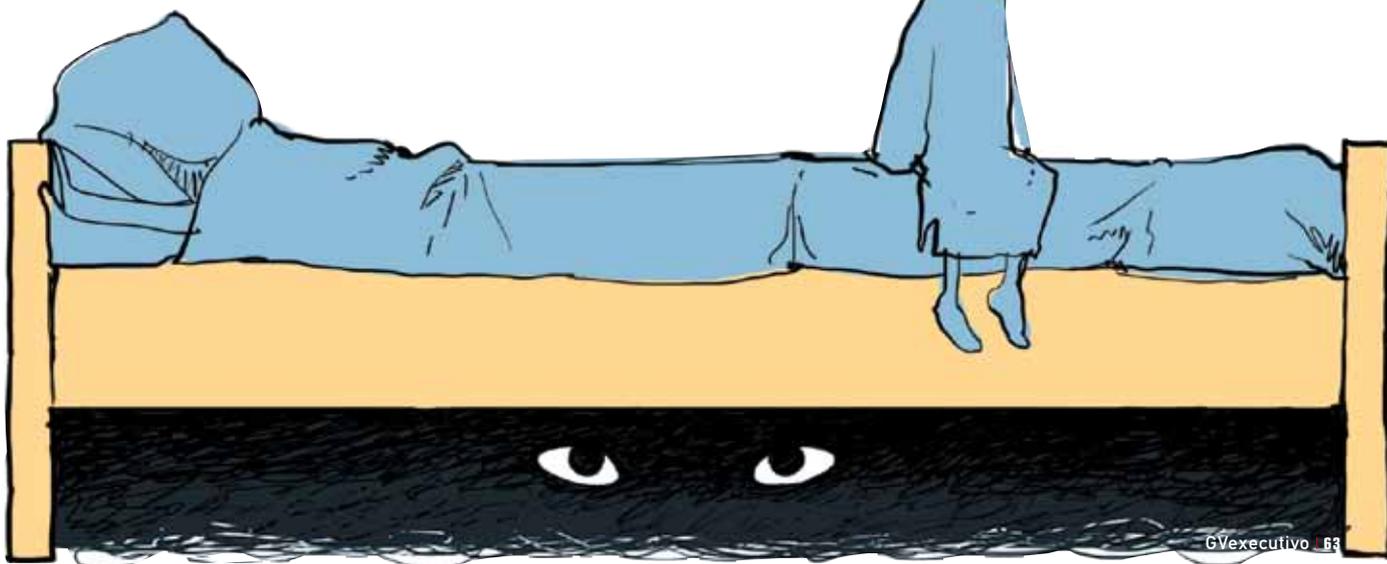
Em outra versão, a qual reconhecemos como bastante estilizada e plena de liberdade poética, um tipo de macaco herbívoro vivia na copa das árvores, mas uma seca devastadora o fez descer ao chão. Ele abandona a sua dieta vegetariana, caminha muitos milênios até erguer-se em duas pernas, aprende a falar, constrói ferramentas e cria deuses para adorar e pedir proteção. O ex-macaco abriu caminhos na terra, nos mares e no céu, para onde olha de vez em quando para pedir ou para agradecer a proteção e a vida. Na maior parte dessa sua história ele esquece que ainda tem um animal guardado dentro da roupa de homem que ele vestiu no meio dessa odisséia.

Tanto no Criacionismo como no Evolucionismo, os nossos antepassados precisaram enfrentar fúrias da natureza, inimigos reais e imaginários, fomes, doenças e morte... por instinto e por consciência eles tiveram medos e buscaram diminuí-los ou superá-los através da guerra, da paz, do desenvolvimento, do progresso, das descobertas, das rezas e novenas, das promessas e das peregrinações. Mitologia, Filosofia, Ciência e Religião, cada campo à sua maneira, tem servido de meio para explicar ou não os segredos da origem da vida ou apenas consolar o homem no seu caminho incerto e perigoso.

Quando nascemos, também abandonamos o paraíso uterino, com todas as facilidades e mordomias lá existentes, para enfrentarmos de imediato as dores da vida; logo ali a gente aprende que se não apanhar a gente não respira, ou seja, é preciso apanhar para viver... talvez disso resulte uma lição, que se junta às nossas reminiscências atávicas, de que, se a felicidade existe, ela é apenas uma visita que aparece de vez em quando.

Enquanto somos a Sua Majestade, o bebê, nos sentimos donos do mundo, sem culpas, sem remorsos, sem compromissos... somos só o nosso desejo e a nossa vontade, vivemos o Princípio do Prazer. Mas, como não se pode ser criança para sempre (ou não é saudável ser criança para sempre), logo irão nos ensinar – de maneira mais gentil ou rude – que não somos os únicos habitantes da casa ou da família ou da cidade ou do mundo e que temos, sim, responsabilidades para com os demais. Aí começam as cobranças, as exigências, os castigos... e os medos.

PESQUISANDO MEDOS. O medo é constitutivo do animal e do humano; sendo “dois em um”, o bicho humano tem os medos instintivos e medos inconscientes e conscientes. Difícilmente alguém irá



descobrir as origens de todos os seus medos; muito dificilmente alguém irá superar, no correr de sua vida, todos ou alguns dos seus medos. Mas o bicho humano é teimoso, ardiloso e sutil e aprende a driblar os medos, desenvolve compensações, constrói atalhos e desvios, sabe planejar fugas, aprende a ser ator e a usar disfarces. Pode até não viver muito bem com todas essas artimanhas, mas vive como pode e como lhe é possível. Nesse sentido, já é um vencedor e sabe que os medos devem ser respeitados.

No segundo semestre de 2008, fizemos um simples exercício com 232 pessoas com idade variável entre 18 e 70 anos, na FGV-EAESP. Esse público, que é formado por funcionários, professores e alunos dos cursos de graduação, especialização e mestrado/doutorado, deram 289 respostas para a pergunta “qual é o seu medo?”, escrevendo-a em um pedaço de papel, sem identificação, e colocando-a em um saco. Essas pessoas, escolhidas ao acaso e em virtude do fácil acesso, aceitaram participar e sabiam que o destino dessa pesquisa era este artigo.

Encontramos diferentes tipos de medo, para os quais criamos arbitrariamente sete categorias: medos existenciais (com 111 menções), medos-fobias (47 menções), medos sociais (39 menções), medo de perdas afetivas (35 menções), medo da imagem de fracasso (29 menções), medos profissionais (17 menções) e medos sobrenaturais (11 menções).

MEDOS EXISTENCIAIS E MEDOS-FOBIAS.

Os “medos existenciais” são os relacionados ao modo de ser no mundo e à busca dos sentidos da vida. O mais citado foi o medo da morte (algumas respostas foram qualificadas, ou seja, o medo de morrer atropelado, afogado, só, em acidente de avião, sentir dor etc.). Em seguida, o medo da solidão, em especial durante a velhice; o medo de não ter tempo de realizar o que pretende, o que

sonha ou os objetivos de sua vida, se alia ao medo de olhar para trás e achar que não realizou nada.

Diferente é o medo de viver, de não saber aproveitar a vida, de não conseguir viver de maneira mais leve e mais alegre. Encontramos também o medo de errar e não ter tempo de se explicar ou de reparar os danos; medo da verdade, de parar no tempo, da mentira, de ser traído, de não ser feliz; medo de uma velhice sem amparo. Ainda, medo do esquecimento, da mediocridade, da doença e da rejeição. Alguns têm medo de não saber qual é o seu medo, de não usufruir todo o seu potencial ou de ter vida demais depois de suas conquistas e se entediar.

Encontramos o medo de magoar as pessoas queridas, o medo da incapacidade humana de fazer mais e se dar mais para melhorar o mundo. Medo de perder a felicidade de viver e de perder a independência física, financeira, intelectual, social e afetiva. Medo de não ter controle sobre as situações que a vida cria, medo do futuro, medo de ser abandonado pela família e de não saber até onde está agradando ou medo da opinião dos outros. Medo do anonimato, de sofrer algum mal (morte, doença, acidente). Medo de não ter uma família feliz.

Quanto aos “medos-fobias”, estes são os medos excessivos e persistentes relacionados à presença de objetos ou situações que causam mal-estar, ansiedade, imobilidade, choro, desespero e mesmo ataque de pânico. O maior medo é o de altura, seguido dos de pequenos insetos (barata, aranha), de cobra e de tubarão; alguém tem medo de água-viva, outro tem medo do mar, da água e da correnteza de rios; alguns têm medo de avião, de trovão e de palhaços. Medo de dentista, de falar em público, de viajar só e de fazer prova. Medo de seca, de ficar só em lugares assustadores, de cleptomaníaco. Medo de casas muito grandes e medo de escuro. Medo de engasgar com chiclete e de vomitar enquanto dorme e morrer engasgado. Medo de escadas de emergência.

MEDOS SOCIAIS, DAS PERDAS E DO FRACASSO.

Os “medos sociais” são aqueles relacionados à convivência em sociedade, especialmente em uma vida urbana. Um terço dos respondentes citou o medo da violência urbana e um terço se dividiu entre o medo de assaltos e sequestros. Ainda foram mencionados: medo da guerra, medo de moto-boys, medo de ser assassinado ou ser vítima de um crime. Também foram explicitados os medos de governos ditatoriais e repressivos, do comunismo, da insegurança pública e da destruição.

O “medo de perdas afetivas” relaciona-se à morte ou à ausência definitiva de pessoas próximas e queridas, bem como ao enfraquecimento de vínculos. Praticamente todas as menções se referem a pessoas próximas, queridas, amadas. Referem-se ao medo de perda da família, de algum membro da família (filho, mãe, cônjuge) e dos amigos. Medo da perda dos mais jovens.

O “medo da imagem de fracasso” é ligado a insucessos, erros e impotências, com impacto na autoimagem. Os respondentes falaram de falhas em geral e não no universo profissional especificamente. O mais citado foi o de falhar, seguido pelo de não honrar os compromissos e desapontar os outros e o medo de frustrar as próprias expectativas. Tivemos também o medo de errar e tomar decisões erradas, medo de ser ridículo, medo de não conseguir fazer a sua família feliz, medo de se expor, medo de não fazer nenhuma diferença no mundo, medo de impotência sexual. Muitos disseram ter medo de não conseguir tirar boas notas e ficar em DP.

MEDOS PROFISSIONAIS E SOBRENATURAIS. Os primeiros são os relacionados ao desempenho no trabalho e ao mundo do trabalho. O grande medo é

o de não se ter sucesso, seguido do medo do desemprego. Não arrumar um bom emprego é um medo escudado pelo da dificuldade financeira. Existe ainda o medo de não ser um bom profissional, de fazer entrevista para trabalho e o de ser usado como “boi de piranha” na empresa. Também existe o medo de chefes excessivamente autoritários.

Já os “medos sobrenaturais” são os ligados à esfera espiritual. Metade dos respondentes disse ter medo de espíritos; outra do desconhecido e da maldade. Por fim, existe o medo dos demônios.

CONHECER PARA AGIR. Concluímos assinalando que os nossos antepassados, filhos de Adão e Eva ou filhos daquele macaco, chegaram até aqui porque ouviram os seus medos, calaram-se diante de alguns deles e enfrentaram uns tantos outros. Não existem medos bobos ou ridículos, pois as pessoas são atingidas de forma diferente pelas mesmas situações.

Alguns medos paralisam, outros impulsionam à ação. Alguns medos geram sintomas físicos, como taquicardia, tontura e desmaios, tremores, falta de ar, ondas de calor e frio, sudorese, náusea, dores no peito e no abdômen, ataques de histeria e incontinências. Nesses casos, talvez seja recomendável consultar um especialista... sem medo!

Conhecer os nossos medos talvez seja um ato corajoso, respeitá-los talvez seja sábio e superá-los talvez seja glorioso. Oscar Niemeyer é um gênio incontestável, teve (e tem) uma agenda de trabalho intensa, muitas vezes precisou viajar... tem um conhecido medo de pegar avião, portanto, não é improvável o fato de que ele muitas vezes, já no aeroporto, tenha trocado o avião pelo táxi. “Motorista, por favor, vamos para Porto Alegre.” ✖