

espécies que sobreviveram (incluindo os seres humanos) estão geneticamente orientados de modo a desenvolver comportamentos que tragam êxito de sobrevivência e de procriação, por conseguinte, desenvolvem-se de modo a reagir ao ruído, ao desconhecido, à aproximação súbita e ao escuro como se o perigo estivesse efetivamente presente — evitando ações ou fugindo. Reagem ao isolamento, de modo comparável, procurando companhia. As respostas de medo, provocadas por indagações naturais de perigo, são parte do equipamento comportamental do homem.

Não deixa de ser interessante o fato de que Freud, reexaminando as noções discutidas neste ensaio, concluisse que certas "fobias" enigmáticas podiam ter alguma função biológica: "... o medo de animais pequenos, de tempestades ou trovões, etc. poderia, talvez, aplicar-se em termos de traços residuais da aptidão congênita de enfrentar perigos reais — aptidão que tão fortemente se desenvolveu em outros animais". Freud, entretanto, abandonou a idéia logo a seguir, sustentando, em vez disso, que "No homem, só se revela apropriada aquela parte dessa herança arcaica que diz respeito à perda do objeto". (SE 20: 168). Como já vimos, porém, mesmo essa parte é vista, por Freud, em perspectiva não-evolucionária; ele a entende em termos de uma espécie de barreira protetora que impede o indivíduo de se ver exposto à excessiva estimulação provida de dentro.

Na teoria aqui defendida, é aquela herança arcaica que ocupa, é claro, o centro do cenário. A tendência de reagir com o medo a cada uma das situações corriqueiras (presença de animais desconhecidos, aproximação rápida, escuridão, barulho e isolamento) é vista como algo que se desenvolve em virtude de inclinações geneticamente determinadas que, em verdade, culminam com "estado de alerta para enfrentar perigos reais". Além disso, tais tendências manifestam-se não apenas em animais irracionais, mas também no próprio ser humano, e se apresentam não apenas na infância, mas ao longo de toda a vida. Visto por esse ângulo, o medo de ver-se separado, contra a vontade, de uma figura de auge, em qualquer fase da vida, deixa de ser enigmático e se torna classificável como resposta instintiva diante de um indicador natural que assinala crescente risco de perigo.

Capítulo 6

Formas de comportamento indicativas de medo

Enquanto alguns animais, capazes de executar movimentos rápidos, fugirão sob a influência do medo, outros, que se movimentam lentamente, ficarão imóveis, sob a mesma influência, ou, como acontece com a lagarta ou o porco-espinho, ficarão enrolados, em forma de espiral. O homem — a quem o medo não priva do poder de discernimento e de antecipar diferentes resultados — pode optar, fugindo, disfarçando-se ou escolhendo outra via para conseguir segurança.

ALEXANDRE F. SHAND (1920)

Um enfoque empírico

O tema deste capítulo e do próximo é que, para entender as situações-estímulo que levam os homens a se sentirem angustiados ou temerosos (ou, por contraste, a se sentirem seguros), é preciso abandonar todas as noções preconcebidas a respeito do que é "realista", "razoável" ou "apropriado" temer. Adotar-se-á, então, uma perspectiva empírica, estudando o que se sabe a respeito de situações reais em que há tendência

para sentir medo e angústia (ou, alternativamente, segurança) — tendo em conta crianças, mulheres e homens. Somente depois de arrolar e compreender as condições naturais que despertam medo é que estaremos em posição favorável para reexaminar a natureza e a origem dos medos e angústias persistentes e intensificados que afetam nossos pacientes e são considerados neuróticos.

São numerosos os problemas terminológicos, que também invadem as muitas e diversificadas tentativas feitas com o propósito de distinguir angústia e medo. Considerando que algum acordo quanto à terminologia é essencial, neste momento da exposição, fornecemos, a seguir, explicação breve a respeito do emprego de certos termos: pormenorizada consideração desse tema fica, no entanto, para o capítulo 12, quando a evidência empírica já tiver sido apresentada e suas consequências teóricas, examinadas.

Acompanhando a prática usual, empregamos a palavra “medo” de um modo amplo, com diversos propósitos. Tal como acontece com os demais vocábulos indicativos de emoção, “medo” tem, na condição de referente, o que supomos sentir uma pessoa e o que prevenimos venha a ser o seu comportamento (ver volume I, capítulo 7). Há boas razões para admitir que pouca atenção se tem dado, até hoje, ao comportamento de medo — e este será o nosso ponto de partida.

Comportamento de medo

Examinemos as várias formas de comportamento que, na acepção comum, são indicativas de medo. Aí se incluem, naturalmente, formas iniciais de comportamento — postura, expressão e ação incipiente, por exemplo —, que nos levam a inferir estar o animal ou a pessoa com medo; e aí se incluem, ainda, formas de comportamento menos sutis e mais ativas que, em geral — mas não sempre —, acompanham aquelas formas iniciais.

Tanto na vida comum como na sistemática observação de campo, há uma ampla gama de distintas formas de comportamento que é usual agrupar, entendendo serem indicativas de medo. Aí se acham o olhar de cautela, associado a uma inibição da ação; uma expressão facial assustada, ao lado, talvez, de tremor ou de choro; a busca de abrigo; o ato de esconder-se; a fuga; e também a tentativa de manter contato com alguém e, talvez, agarrar-se a esse alguém. Indagando por que tais formas diversificadas de comportamento deveriam agrupar-se, notamos que há quatro razões para isso:

(a) muitas dessas formas de comportamento (embora não todas) tendem a ocorrer simultaneamente ou em sequência;

- (b) eventos que provocam uma dessas formas de comportamento tendem a provocar as outras (ainda que não, obrigatoriamente, todas as outras);
- (c) a maioria desses comportamentos parece, de modo claro, ter uma única função biológica: a proteção;
- (d) pessoas que se comportam dessas maneiras costumam dizer (quando perguntadas) que se sentem com medo, angustiadas ou alarmadas.

Conquanto aí estejam bons motivos para agrupar tais diferentes formas de comportamento, há riscos quando assim se procede. Em particular, as condições que provocam uma forma de comportamento de medo podem diferir, em certos aspectos, das condições que despertam outra forma desse comportamento; e as respostas autonômicas que acompanham uma forma podem diferir das que acompanham outra. Nos animais, a especificidade das formas foi constatada experimentalmente. Hinde (1970) examina trabalhos de Hogan em que sugere o seguinte: pelo menos em filhotes de animais, paralisar-se e fugir não apenas podem ser sistemas separados de comportamento (provocados por diversos tipos de estimulação exterior) como, ainda, podem bloquear-se mutuamente. Evidência para isso apresenta-se no capítulo 8.

Ponto digno de atenção — e basililar para a nossa maneira de argumentar — é o de que, de acordo com o uso comum, as formas de comportamento reunidas sob o título de “indicativas de medo” admitem pelo menos três espécies diversas de resultados previsíveis: (a) imobilização, (b) distância crescente de um tipo de objeto e (c) proximidade crescente de outro tipo de objeto. O contraste entre os dois últimos resultados é de especial importância pois separa, de um lado, o comportamento que *aumenta* a distância entre pessoas e objetos encardos como ameaçadores e, de outro lado, o comportamento que *diminui* a distância entre pessoas e objetos vistos, como capazes de fornecer proteção. É claro que esses dois tipos de comportamento não precisam, necessariamente, manifestar-se. Todavia, ocorrem juntos um número suficientemente grande de vezes para legitimar a combinação. Quando afugentamos um coelho, esperamos que se *afaste* de nós e, ainda, que *procure* o seu abrigo. Quando uma criança tem medo de um cão, esperamos que ela se *afaste* do animal e, ainda que *procure* os pais.

Tem significado importante a prática usual de incluir numa só categoria (a de comportamento indicativo de medo) formas de comportamento que admitem resultados previsíveis diversos. Mas essa prática leva, muito facilmente, a confusões. Em particular, levou os psicólogos — e entre eles McDougall (1923) — e outros estudiosos a postular a existência de um único e abrangente “instinto de medo”. Teoria alternativa — que, por sinal, está bem mais de acordo com os dados de

observação — seria a de que estamos lidando não com uma só e ampla forma genérica de comportamento, mas com uma coleção heterogênea de formas interligadas de comportamentos, cada um deles provocados por um conjunto específico de condições causais e cada um deles produzindo um resultado diverso. No sentido definido na parte II do primeiro volume, cada uma dessas formas pode ser entendida como um exemplo de comportamento instintivo.

A fim de distinguir essas diferentes formas de comportamento, um primeiro passo a dar é o do exame das relações entre comportamento de apego e comportamento de medo.

Comportamento de afastamento e comportamento de apego

Das três formas de comportamento usualmente encaradas como indicativas de medo (em que pesem os resultados previsivelmente diversos) uma é familiar — como já se deve ter notado. O comportamento que reduz a distância entre pessoas e objetos ou outras pessoas, vistos como algo capaz de fornecer proteção, nada mais é do que o comportamento de apego. Contemplado por este prisma, embora não por outros prismas, o comportamento de apego surge como um dos elementos das heterogêneas formas de comportamento usualmente agrupadas na categoria de comportamento de medo.

Desejando-se evitar confusões, é claro que nomes diversos serão necessários para quaisquer elementos da categoria de comportamento de medo que se vejam nitidamente identificados. Os termos “afastamento”, “fuga”, “evitação” parecem apropriados para aludir ao comportamento que tende a aumentar a distância entre pessoas e objetos vistos como ameaçadores. Outro componente importante e bem delimitado daquela categoria é o comportamento que resulta em imobilidade; para ele, o termo usual seria “congelamento”. Como esse congelamento quase não tem sido estudado, na esfera dos seres humanos, a discussão abaixo tem por núcleo as relações entre o comportamento de apego e o comportamento de afastamento.

Não deve provocar surpresa o fato de que os comportamentos de apego e de afastamento se encontrem freqüentemente juntos, uma vez que ambos (tal como ressaltado no primeiro volume) têm a mesma função — a da proteção — e, por conseguinte, muitas condições geradoras em comum. Além disso, quando os comportamentos se mostram ativos conjuntamente — o que se dá com grande freqüência — é fácil compatibilizá-los; em geral, a retirada de um lugar e caminhada para outro lugar podem ser vistas em perspectiva unificadora, em termos de

uma ação única. Justamente por isso, aliás, que os dois comportamentos são costumeiramente associados, colocando-se na mesma categoria do comportamento de medo.

Embora a similaridade seja apreciável, há bons motivos para manter traçada a linha divisória entre comportamento de apego e comportamento de afastamento. Eis um dos motivos: embora os comportamentos tenham muitas condições deflagradoras em comum, nem todas essas condições valem para os dois comportamentos. Exemplificando, o comportamento de apego pode ser ativado pela fadiga ou pela doença, tanto quanto pela situação que desperta medo. Outro motivo: quando as duas formas de comportamento atuam simultaneamente, a usual compatibilização pode falhar. O conflito pode surgir, digamos, quando uma situação-estímulo (geradora de comportamento de apego e de comportamento de fuga) se manifesta precisamente entre uma pessoa e a figura de apego dessa mesma pessoa; um exemplo familiar seria o caso do cão a ladrar entre a criança e a mãe.

Em situação de conflito desse gênero, há pelo menos quatro modos de o indivíduo amedrontado comportar-se — dependendo de saber se há equilíbrio entre comportamento de apego e comportamento de afastamento ou se um deles predomina sobre o outro. Exemplos de situações em que há equilíbrio são aqueles casos nos quais o indivíduo fica estático ou aqueles casos nos quais procura alcançar a figura de apego fazendo um rodício que o afaste das coisas assustadoras. Exemplos de situações em que há predominância de um dos comportamentos são aqueles casos nos quais o indivíduo caminha mais ou menos diretamente para a sua figura de apego, apesar de, para isso, ter de passar nas proximidades dos objetos assustadores; ou aqueles nos quais o indivíduo foge de um objeto assustador, ainda que, desse modo, aumente a distância que o separa de sua figura de apego.

Embora muito se tenha escrito a respeito de conflito “aproximação/evitação”, é pouco provável que esta versão do conflito haja sido experimentalmente estudada com o objetivo de saber qual das soluções é favorecida, em diferentes condições, segundo a idade ou a espécie. Seria errôneo, entretanto, presumir que o comportamento de afastamento geralmente prevaleceria sobre o comportamento de apego. A experiência comum atesta, relativamente ao modo de agir de pequenos animais de numerosas espécies, que o comportamento de apego tem precedência sobre o de afastamento. A título de exemplo, note-se o comportamento dos carneirinhos, a beira da estrada, quando um carro se avizinha: surpreendido em um lado da estrada, quando a mãe se encontra no lado oposto, o carneirinho, assustado com o carro, corre em geral para perto da mãe, passando diante do veículo. Crianças tendem a proceder da mesma forma.

Estudos a respeito do comportamento humano durante e após certos desastres contêm vários relatos muito vívidos, mostrando que as pessoas de uma família não se acalmam — e, em verdade, não conseguem direcionar as ações para outro alvo — enquanto todos os parentes não se voltam a reunir. Tais estudos revelam o grande conforto que traz a presença de uma das pessoas da família; mostram ainda que, nas semanas que se seguem ao desastre, as pessoas tendem, em geral, a permanecer em estreito contato com figuras de apego. Vez após outra, o comportamento de apego tem precedência sobre o afastamento. Resultados de alguns desses estudos são mencionados no final do capítulo 10.

Caso particular, mas não incomum, de situação em que há conflito entre comportamento de apego e afastamento é aquele em que a figura de apego também é figura que provoca medo — possivelmente mediante ameaças de violência. Em tais condições, as criaturas jovens (humanas ou não) tendem a agarrar-se à figura ameaçadora ou hostil, em vez de fugirem dela. (Referências a esse respeito, no volume I, capítulo 12.) Essa propensão deve estar atuante, pelo menos em parte, no caso dos pacientes chamados fóbicos, cuja incapacidade de deixar o lar se apresenta, muitas vezes, como resposta a ameaças feitas pelos pais (ver capítulos 18 e 19).

As observações precedentes revelam que o comportamento de apego e o comportamento de afastamento são sistemas comportamentais diferentes que, no entanto, (a) têm a mesma função; (b) podem ser despertados por várias condições de um mesmo conjunto de condições; (c) são frequentemente passíveis de compatibilização; mas (d) podem, facilmente, conflitar. Havendo conflito, a investigação indicará qual dos dois comportamentos tem precedência — se é que um tenha, efetivamente, precedência sobre o outro.

Medo e ataque

Situações-estímulo que tendem a gerar medo, nos seres humanos, também podem evocar ataque, se as circunstâncias se alteram ligeiramente. O estreito laço que une as duas formas bem diversas de comportamento é considerado no capítulo 8 (caso dos animais não-racionais) e no capítulo 17 (caso dos seres humanos).

Sentimento de medo e suas variantes: sentimento de alarme e sentimento de angústia

Compatibilizados ou em conflito, o comportamento de apego e o comportamento de fuga são comumente provocados por muitos estímulos

de um mesmo grupo de situações-estímulo e sempre têm, segundo se diz, a mesma função: proteger. Não desperta surpresa, pois, que, em algumas circunstâncias, as duas formas de comportamento se vejam na presença de experiências subjetivas similares. Enfrentando uma situação estímulo que nos leve a desejar fugir ou retirar-se, é provável que nos descrevamos sentindo medo, assustados, alarmados ou, talvez, angustiados. De maneira análoga, despertando o nosso comportamento de apego, talvez por uma situação de tipo semelhante, não nos sendo viável, por uma razão qualquer, alcançar a figura de apego, é provável que nos descrevamos empregando as mesmas palavras. Diremos, por exemplo, "Fiquei com medo que você tivesse ido embora", ou "Assustei-me quando não o encontrei" ou "Sua longa demora deixou-me angustiado".

Esse uso pouco rigoroso da linguagem é, a um tempo, revelador e causador de confusões. Sugere, por um lado, fortemente, que o comportamento de fuga e o comportamento de apego podem ter certas características fundamentais em comum. Por outro lado, pode levar o leitor a admitir que as coisas referidas seriam passíveis de tratamento indiferenciado, já que as palavras, na linguagem usual, são usadas sem a preocupação de estabelecer distinções. Além disso, o emprego não rigoroso das palavras torna difícil a tarefa de associar conceitos a qualquer vocábulo.

Já se notou quanto relutantemente as idéias de Freud foram recebidas, embora ele não deixasse de insistir, com frequência crescente, no papel-chave que a angústia de separação possui, no quadro da neurose. A relutância deve-se, em parte, à influência de suas teorias anteriores e, em parte, à dificuldade que Freud e outros sentiram ao tentar compreender porque a separação, em si e por si mesma, geraria medo ou angústia. Rycroft, em recente livro a respeito da angústia (1968a), fala dessa dificuldade. Comentando o que diz esse autor, daremos prosseguimento à nossa discussão.

Depois de aludir certo gênero de evidência (amplamente comentada nos capítulos 3 e 4 do presente volume), Rycroft afirma:

Observações desse tipo, em animais e em crianças, fizeram supor que a angústia (ou, pelo menos, a angústia neurótica) é, em última análise, angústia de separação, ou seja, resposta à separação de um objeto protetor, que atua como pai ou mãe — e não propriamente reação a um perigo não identificado. Faço objeções a essa idéia. É ilógico ver como causa de angústia a ausência de uma figura conhecida e protetora e não a presença de uma situação desconhecida e ameaçadora. Pensar desse modo equipara-se a atribuir o enregelamento à ausência da roupa, em vez de atribuí-lo ao frio intenso.

Examinando melhor a questão, entretanto, nota-se que nada há de ilógico nas idéias que Rycroft rejeita. As condições causais que provocam o enregelamento incluem, a *um tempo*, o frio intenso e a vestimenta inadequada. É tão razoável, por conseguinte, supor que o enregelamento se deva a um dos fatores quanto supor que se deva ao outro⁽¹⁾.

Para nossos fins, contudo, parece melhor formular analogia diversa, ressaltando que duas condições podem mostrar-se igualmente relevantes. A segurança de um exército em campo de batalha depende não só de como se defende dos ataques diretos do inimigo, mas, ainda, de como se mantém em contato com a sua base de operações. Qualquer comandante sofrerá muito cedo o dissabor de uma derrota, se não der tanta atenção à base e às linhas de comunicação quanta deve dar ao *front* de ação. Eis a tese aqui advogada: é tão natural sentir medo quando as linhas de comunicação com a base estão comprometidas, como é natural sentir medo quando ocorre algo diante de nós que nos alarma e nos leva ao retraimento.

Embora a analogia seja útil, necessita de complementação. Via de regra, um comandante, chefiando as forças de combate no *front*, é, também, o responsável pela base. Qualquer coisa que ameace a base ou as linhas de comunicação deve prover, em geral, de fonte única: o inimigo. Imagine-se, todavia, que o general comandante das tropas não seja o responsável pela base, chefiada por outro general de posto não inferior ao posto daquele. Nesse caso, o comandante das tropas, na linha de combate, poderia perfeitamente enfrentar duas fontes de angústia: o possível ataque do inimigo e a possível deserção de seu colega, responsável pela base. Um tal acordo só dá resultados frutíferos quando os dois comandantes confiam integralmente um no outro.

Situação desse gênero, sustentamos nós, é a que vigora entre uma pessoa e sua figura de apego. Cada um desses elementos está inerentemente dotado de inteira autonomia. Havendo confiança, o arranjo pode funcionar muito bem. A possibilidade de uma deserção da figura de

(1) Rycroft formula dois argumentos em defesa de sua posição. De um lado, assevera que "filhotes, de animais e de seres humanos, nem sempre ficam angustiados quando deixados sozinhos; podem ficar quietos e calmos, a menos que algum outro elemento perturbador se apresente". Essa idéia tem seu valor e será discutida adiante, no capítulo 12. De outro lado, diz que "só de maneira deliberada, em situação não natural, artificialmente criada, é que as crianças e os filhotes de animais se vêem simultaneamente expostos ao estresse e ao isolamento". Isso não é verdade. Há ampla evidência de que o estresse e o isolamento — embora isso não ocorra com frequência — podem surgir juntos, para animais jovens e filhotes de animais em vida selvagem. (Ver, a propósito, as observações de Van Lawick-Goodall sobre os chimpanzés, que descrevemos brevemente na p. 29, capítulo 4).

apego pode originar, porém, angústia aguda naquele que se apega. Se esta pessoa, ao mesmo tempo, fica alarmada, por uma razão qualquer, é provável que sinta um medo intenso.

No trabalho clínico, assevera-se, cabe dar tanta atenção às ameaças que nos aparecem pela frente quanto às ameaças que nos atacam pelas costas. Na parte III deste volume apresentaremos evidência em favor da seguinte idéia: as angústias agudas e crônicas de pacientes defleem tanto de colapso nas relações com a base quanto de todos os demais riscos reunidos. Um mérito especial de algumas escolas psicanalíticas é, precisamente, o de terem — ao estudar as diversas relações de objeto — dado especial atenção às relações mantidas com a base.

Deve-se enfatizar que há um ponto onde a analogia com a situação militar deixa de valer. Os generais estão preocupados com a avaliação de perigos reais; em contraste, os animais e as crianças (e, em boa medida, também os adultos) estão preparados para responder sobretudo a certas situações-estímulo de caráter simples — que atuam na condição de indícios naturais de que há um aumento do risco de perigo ou de que há um abrigo potencial próximo. Tais indícios estão apenas frouxamente associados aos perigos reais ou à segurança real. Este fato, muitas vezes negligenciado, foi ligeiramente examinado no final do capítulo anterior e será sistematicamente discutido nos capítulos 8, 9 e 10.

Terminologia

O fato de um mesmo vocabulário ser normalmente empregado para descrever tanto os sentimentos que temos quando nos vemos ameaçados por um ataque quanto os sentimentos que temos quando nossa base se vê em perigo, sugere que há semelhança de sentimentos nas duas situações. Sem embargo, é provável que as experiências sentidas nas duas situações não sejam similares. Por essa razão, seria vantajoso poder dispor de palavras diferentes.

Discutindo o problema, seja em publicações anteriores (Bowlby, 1960a, 1961a), seja neste mesmo livro (primeiro volume, final do capítulo 15), sugerimos a adoção de uma terminologia que não difere muito da que foi adotada por Freud em seus últimos trabalhos. Na medida em que procuramos, às vezes, retirar-nos ou fugir de uma situação, a palavra "alarmado" parece, por muitos prismas, apropriada para descrever nossos sentimentos. Na medida em que procuramos, às vezes, alcançar uma figura de apego, sem conseguir, no entanto, encontrá-la ou alcançá-la, a palavra "angústia" parece, por muitos prismas, apropriada para descrever nossos sentimentos. Esse emprego das palavras tem apoio nas suas raízes etimológicas, assim como na tradição psicanalítica. Argu-

mentos adicionais aparecem no Apêndice III deste volume, defendendo o sugerido uso das citadas palavras.

Na terminologia aqui adotada, por conseguinte, o comportamento de medo e sentir medo são termos genéricos; termos que abrangem todas as formas de comportamento e que, no caso dos seres humanos, abrangem, ainda, todos os matizes de sentimento. Sempre que necessária uma discriminação mais apurada, os termos a empregar serão congelamento e comportamento de afastamento, ou de fuga, que acompanham o sentir-se alarmado; o comportamento de apego, cuja não-terminação acompanha o sentir-se angustiado. Muitas vezes, é claro, uma pessoa procura, ao mesmo tempo, escapar de uma situação e, sem êxito, aproximar-se de outra. Em tais casos, a pessoa dir-se-ia simultaneamente alarmada e angustiadada.

Capítulo 7

Situações que despertam medo em seres humanos

... certas *idéias* a respeito de forças sobrenaturais, acopladas a circunstâncias reais, provocam um especial tipo de horror, explicável, talvez, em termos de resultante da combinação de horrores menores. Para que o fantasmagórico terror atinja o máximo, diversos elementos comuns do pavor devem combinar-se: a solidão, a escuridão, sons inexplicáveis, o movimento de figuras mal delineadas ..., e um estonteante malogro das expectativas. É muito importante este último elemento, de caráter *intelectual*.

WILLIAM JAMES (1890)

Difícil campo de estudos

Já falamos (nos capítulos 3 e 4) da aflição e da angústia que são provocadas quando filhotes de animais e crianças são afastados de uma figura a que se apegam e colocados junto a estranhos. Em tais circunstâncias, como se mostrou, o comportamento se direciona com o fito de reaver a figura familiar e de escapar da situação estranha e da pessoa estranha. Nos capítulos 3 e 4 deu-se atenção aos efeitos de uma só variável sobre