

本流弟子
CKKF
MILITARY DIVISION

1

DEFESA PESSOAL

A Arte de evitar o risco



PER ARDUA AD PAX
STREET SELF DEFENSE ; CLOSE QUARTER COMBAT
MILITARY DIVISION

Conteúdo

“Um desejo secreto”	3
Introdução.....	4
A Defesa Pessoal	4
O Risco.....	5
O Triângulo do Risco.....	5
Os elementos do triângulo.....	6
O Conflito.....	6
A Pirâmide do Conflito.....	6
Níveis de Alerta	7
Código Branco	7
Código Amarelo	8
Código Laranja.....	8
Código Vermelho	8
Esquema Geral.....	9
Aumentar a segurança.....	9
Evitar o perigo.....	10
Tomar consciência do perigo	10
A Percepção.....	11
Os Esquemas Mentais	12
A Atenção	12
Locais de risco acrescido	13
Precauções de segurança	13
Nos deslocamentos diários (apeado)	14
Ao fazer exercício	14
Ao utilizar a viatura.....	14
Nas caixas automáticas (ATM's)	15
Em locais de diversão	15
Em casa.....	16
Indivíduos perigosos.....	16
A escolha das vítimas	17
Sinais de que foi selecionado como vítima	18
Vítimas mais prováveis	19
Uma vítima difícil.....	19
Quando não é possível evitar “o risco”.....	19
Submissão, assertividade, agressividade.....	20
Ego e orgulho, o inimigo interno.....	21

Criando uma barreira	22
Quando não restam alternativas	23
Medo, um aleado ancestral e um inimigo moderno	23
Como funciona o medo	24
A reação de fuga ou luta	25
A ação da adrenalina	26
Interpretar os efeitos da adrenalina.....	26
O confronto eminente	27
Quando lutar é inevitável.....	28
Lutar pela sobrevivência	28
Determinação	28
Regras para sobreviver ao confronto	29
Durante o confronto	29
Múltiplos atacantes	30
Após o confronto.....	30
Enquadramento legal.....	31
Atos ilícitos	31
Exclusão de ilicitude.....	31
Legítima defesa.....	31
Requisitos necessários à legítima defesa	31
Excesso de legítima defesa	32
Estados asténicos.....	32
Epílogo	33



"Um desejo secreto"

Ainda jovem iniciara-se na aprendizagem das Artes Marciais, porquê? não sabia ao certo.

Talvez influenciado pelos filmes, talvez por histórias de lutadores invencíveis, talvez por fascínio pela Cultura Oriental. Não sabia ao certo, mas também não era importante saber porquê.

Durante anos treinou com afinco, experimentou vários estilos e sistemas até que atingiu uma elevada compreensão e mestria na Arte. Participou em torneios e eventos e ganhou muitos títulos. Era reconhecido pelos seus pares como um grande lutador e uma pessoa equilibrada e sensata.

Os ensinamentos que aprendera refletiam-se na sua forma de ser. Calmo e sereno sem propensão para a violência, a luta e o confronto ficavam confinados ao Dojo, fora dele era amável e simpático.

Não era pessoa de procurar confusão. Jamais, fora do treino ou da competição se tinha envolvido em confrontos físicos, uma ou outra escaramuça enquanto muito jovem, coisa de criança nada mais.

No entanto, no seu íntimo, bem calado lá no fundo, naquele recanto sombrio que todos temos dentro de nós ansiava pelo derradeiro teste à sua mestria, uma situação real fora do ambiente controlado onde sempre lutou e onde raramente foi derrotado, uma situação de verdadeiro risco sem árbitros ou juízes.

A sua formação, contudo, impedia-o de sair por aí e provocar uma situação. Esse desejo secreto era quase inconsciente e dificilmente admitido, mas existia e ansiava por se libertar.

Um dia, calmamente sentado numa esplanada de café viu surgir a sua oportunidade. Um sujeito, visivelmente embriagado, entrou na esplanada e de forma grosseira foi admoestando os presentes com impropérios e grosserias. Muitos dos presentes, incomodados com a situação ou simplesmente seguindo o bom senso pagaram e abandonaram o local evitando assim os problemas que poderiam vir a surgir. Outros porém, por se encontrarem numa área mais distante, simplesmente ignoraram o homem como se nada se passasse. Ele manteve-se atento, iria esperar até que o individuo chegasse perto de si e tinha decidido que nem iria embora nem iria ignorar as provocações, iria dar-lhe uma lição.

O individuo continuou a avançar de mesa em mesa sempre importunando os presentes e, quando estava prestes a chegar a sua e ele já se preparava para se levantar e por cobro à situação, um empregado chegou e pôs a mão por cima do ombro do individuo, não de forma agressiva, antes amistosa:

-“Então? O que é que se passa consigo?.. Esteve nos copos! Venha lá comigo, vamos sentar e beber um café para acalmar isso... pago eu.”

E o homem acedeu... e a situação acalmou-se, sem que fosse preciso violência.

Agora, coloque-se no lugar da nossa personagem principal... olhe bem para dentro de si, olhe mais uma vez ainda, procure bem... Não existe o mesmo desejo secreto dentro de si?

Introdução

A história não passa de ficção e é somente um exercício de imaginação para tentar colocá-lo em contacto com o seu íntimo. Talvez você nunca tenha pensado nisso, ou talvez julgue que a pergunta não faz sequer sentido porque não detém os conhecimentos ou a mestria que o personagem supostamente detinha e que lhe permitiriam aparentemente dar o merecido ao individuo.

Não importa o quanto você sabe (ou julga saber) para a questão levantada é irrelevante. O importante é que tente perceber como gostaria que a história acabasse, com o individuo a ser posto na ordem como provavelmente merecia, ou se a abordagem não violenta do empregado fez mais sentido para si.

Não tenha pressa, pense nisto durante uns minutos e seguimos depois...

Agora que já olhou para dentro de si e provavelmente já sabe a resposta é provável que tenha ficado algo surpreendido consigo mesmo. O mais provável é que tenha concordado com a forma como o empregado do café resolveu a situação... mas, no fundo... bem calado lá no fundo, naquele recanto sombrio que todos temos dentro de nós, também você, que sempre foi contra a violência, desejou que o protagonista da nossa história desse ao individuo a lição que este merecia... (SERÁ QUE MERECEIA?)

A Defesa Pessoal

Se ficou surpreendido com a resposta que encontrou, não se preocupe, não se passa nada de estranho consigo. Esse desejo que julgava não existir ou que ainda agora pretende negar é fruto de muitos anos de “educação” ou se preferir “condicionamento”. Fomos educados de forma a repudiar a violência (pelo menos a maioria de nós), foi-nos dito que nada se resolve à pancada, levaram-nos a adotar comportamentos civilizados e socialmente aceites, disseram-nos que o tempo da barbárie acabou à muito e por outro lado encheram-nos a cabeça de lendas e mitos, (TV, Cinema, Banda Desenhada, Jogos de Vídeo, Literatura, etc.) deram-nos heróis violentos para idolatrar, (Rambos, John Maclane’s, 00 setes e afins) todos “Role Models” (exemplos a seguir) que não levam desaforo para casa e, se necessário for enfrentam um exército sozinhos, vencem, salvam o mundo e ainda ficam com a miúda no fim. Portanto, depois de tantos anos a viver nesta dicotomia é somente natural que existam dentro de si sentimentos antigos, por um lado a noção de que a violência nada resolve, por outro a visão cinematográfica e deturpada que a torna tão apelativa.

“Ao contrário do que é comum pensar, a violência de facto pode resolver um problema... o único senão é que cria sempre pelo menos dois ou três novos”.

Esta contradição levou em grande medida a conceitos errados do que é Defesa Pessoal. A maioria de nós vê a mesma como o ato de nos defendermos fisicamente contra um agressor e, uma vez que somos os “agredidos” temos todo o direito de recorrer á violência para nos mantermos a salvo. É justo e admissível que assim seja se apenas nos estávamos a defender e não fomos os responsáveis por criar a situação. (SERÁ QUE NÃO FOMOS?).

Este é um erro muito comum, Defesa Pessoal é muito mais do que o confronto físico, é um conjunto de medidas e comportamentos que é preciso conhecer e adotar na vida quotidiana. É uma forma de ser e de estar, é a “ARTE DE EVITAR O RISCO”.

O Risco

O que é o risco? De onde vem? Quem está exposto a ele?

A resposta é tudo e todos. Qualquer situação pode tornar-se potencialmente perigosa, qualquer local pode ser perigoso, e acima de tudo, **TODOS, MESMO TODOS ESTAMOS EXPOSTOS AO RISCO!**

A maioria de nós vive a sua vida de forma calma e tranquila. Somos pessoas equilibradas, conscientes das normas leis e regras de conduta socialmente aceites. Portanto a violência é algo que felizmente se encontra distante das nossas vidas e vivemos sem nos preocupar muito com a mesma. Por vezes vimos algo terrível na televisão ou jornais (alguém foi barbaramente assassinado ou alguém desapareceu e suspeita-se de rapto, alguém foi violado ou agredido por um grupo de delinquentes, para dar somente alguns exemplos) e ficamos chocados: *“como é possível alguém fazer isto a outro ser humano?”* mas rapidamente voltamos às nossas rotinas e esquecemos o que se passou, não foi connosco (ainda que por vezes tenha ocorrido muito perto de nós).

Não foi, pelo menos dessa vez, mas consegue garantir que nunca aconteceria consigo? De certeza?

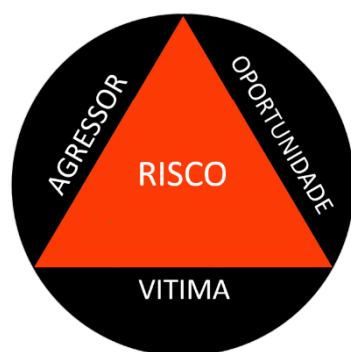
Não, não pode, por muito que queira é impossível prever o futuro, é demasiado complicado. Portanto assuma que existem riscos que não é possível controlar (se bem que podem ser evitados), assuma que não vive numa redoma de vidro que o protege de tudo, assuma que algumas coisas fogem ao seu controlo, e o mais importante assuma que **NÃO PODE SÓ ACONTECER AOS OUTROS**, até porque aos olhos dos restantes, nós somos os outros.

Isto não significa que tenha que viver em constante medo (pelo contrário), significa sim que tal como tantas outras coisas que gostaríamos que não existissem (doença, fome, morte, etc.) devemos aceitar a existência da violência e procurar a melhor forma de a evitar e/ou lidar com a mesma.

O Triângulo do Risco

O triângulo do risco existe sobre diversas denominações (Crime Triangle é a mais comum internacionalmente). Na sua essência encontra-se a necessidade imperiosa de os três elementos que constituem as suas vertentes terem de estar simultaneamente presentes para que uma situação de risco se torne violenta ou chegue a ocorrer.

Os elementos da tríade são:



- VÍTIMA
- AGRESSOR
- OPORTUNIDADE

Da mesma forma que um triângulo só o é se tiver três lados (e não o poderá ser só com dois) se um dos elementos referidos for retirado, o risco desaparece.

Não existe uma hierarquia entre eles, todos estão interrelacionados e assumem a mesma importância.

Os elementos do triângulo



O agressor procura a satisfação de uma necessidade, pelo que pode ter motivações diversas (económicas ou emocionais)



A vítima é um alvo, um recurso que pode providenciar ao agressor os meios para a satisfação das suas necessidades.



A oportunidade coloca na fórmula o local, a ocasião ou as circunstâncias em que a situação pode ocorrer.

Nota: estes elementos serão analisados em maior detalhe posteriormente.

O Conflito

O conflito define-se como uma tensão que envolve pessoas ou grupos quando existem tendências ou interesses incompatíveis.

Quando está perante alguém que por algum motivo o pretende privar do que é seu por direito (um bem, ou algo mais precioso como a sua vida) está numa situação de conflito. A maioria de nós não pensa em como é que estas situações podem ser resolvidas (para não dizer que nem pensa sequer nestas situações) e quando confrontado com as mesmas não faz a menor ideia do que fazer ou como se comportar.

Sempre que um ser humano não sabe o que fazer em determinada situação tem dois caminhos possíveis: Pode procurar respostas ou deixar ao acaso ficando exposto a circunstâncias que não controla e portanto dependente do “destino” ou da vontade alheia.

A ignorância não foi certamente o que nos fez progredir na longa marcha evolutiva que nos transformou na espécie dominante no nosso planeta.

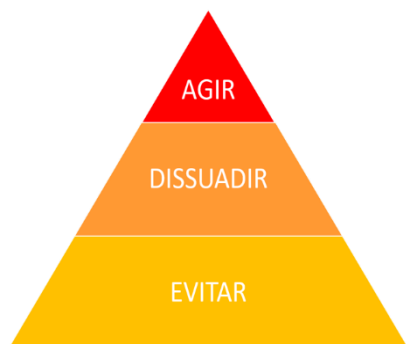
Somos uma espécie inteligente, dotada de um cérebro prodigioso e com a capacidade de aprender e de imaginar soluções. Assim, se estivermos dispostos a isso, podemos encontrar formas de resolver os nossos conflitos, quer seja evitando-os, tentando diminuir a sua intensidade ou por fim naqueles casos em que se tornou de todo impossível evitar que o desfecho do mesmo se tornasse violento, lutando.

A Pirâmide do Conflito

Os conflitos seguem um esquema piramidal onde existem vários patamares organizados segundo uma hierarquia. Quanto mais próximo nos encontrarmos da base mais seguros estaremos. No topo da mesma iremos encontrar os conflitos que não foram possíveis evitar e por conseguinte com maior risco de se tornarem violentos.

Se conseguirmos EVITAR as situações de risco que estão na origem dos conflitos ou que podem resultar nos mesmos, estaremos a atuar preventivamente retirando da fórmula do triângulo do risco ou nós próprios enquanto potenciais vítimas, ou não criando a oportunidade para que o conflito venha a ocorrer (evitando locais, situações, indivíduos ou comportamentos potencialmente perigosos).

Os três patamares principais são:



1. EVITAR
2. DISSUADIR
3. AGIR

Nota: estes patamares serão analisados em pormenor mais à frente.

Níveis de Alerta

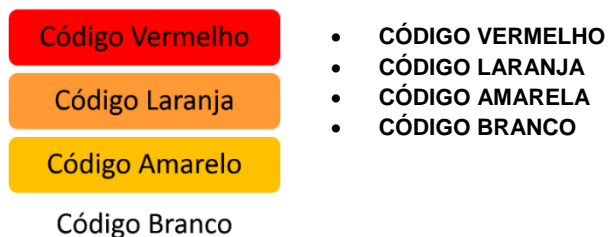
Um risco ou situação de conflito só pode ser evitado se por um lado se tiver conhecimento do mesmo e se por outro se estiver alerta para detetar os seus sinais.

Na agitação que a nossa vida se tornou, sempre com pressa, sempre a correr, sempre atrasados, sempre preocupados ou ocupados com algo, é fácil deixar passar sinais que seriam importantes e muitas vezes determinantes para a nossa segurança.

Passamos a maioria do nosso tempo em “CÓDIGO BRANCO” ou completamente desconectados, em modo “OFF” e depois, quando surge algo inesperado e que achamos ser uma ameaça passamos diretamente para o “VERMELHO” ou modo de combate.

Não deve ser assim, não tem de ser assim. Código branco é algo que devemos erradicar do nosso comportamento, Código Vermelho é um nível onde devemos entrar somente quando necessário e só permanecer nesse estado enquanto estritamente necessário.

Os diferentes níveis de alerta são definidos por:



Código Branco

(inconsciente do risco, não atento a sinais)

Este código aplica-se nas situações em que os indivíduos se encontram completamente alheados da simples existência de riscos.

Esse alheamento torna-os propensos a tornarem-se potenciais vítimas de um agressor que, ao detetá-los nesse estado de alerta vê aí uma excelente oportunidade para levar a cabo as suas intenções.

Neste estado não verá um “ataque” a ser preparado pelo que não o poderá evitar e a sua reação será provavelmente de pânico.

Este estado pode ser induzido por mecanismos distintos como a “DISTRACÇÃO” ou “PREOCUPAÇÃO” ou pelo simples facto de não ter o mínimo conhecimento das situações de risco, ou seja, por não ter desenvolvido a “PERCEPÇÃO DO RISCO”. O álcool ou as drogas podem também induzir este nível de alerta por alterarem a percepção.

Este nível deve ser sempre evitado.

Nota: “DISTRACÇÃO”, “PREOCUPAÇÃO” e “PERCEPÇÃO DO RISCO” serão analisados em pormenor mais à frente.

Código Amarelo

(consciente do risco, atento a sinais)

Uma vez em Código Amarelo significa que tem conhecimento dos riscos e que por conseguinte estará alerta para potenciais ameaças. Este estado de alerta é a base da sua segurança.

Não existe ainda uma situação de risco específico por isso pode estar relaxado e calmo mas com atenção ao que se passa em seu redor, atento a locais, situações ou indivíduos que possam representar perigo.

Esta atitude afastará a maioria dos potenciais agressores uma vez que estes tendem a escolher vítimas em código branco.

Em caso de ataque a sua reação será mais rápida e eficaz porque não será apanhado totalmente de surpresa.

Este nível de alerta está diretamente relacionado com o primeiro patamar da pirâmide do conflito (Evitar) e é por esse motivo que o mesmo se encontra pintado a amarelo.

Nota: locais, situações e indivíduos perigosos serão analisados em pormenor mais à frente.

Código Laranja

(risco presente, atenção redobrada)

É um nível intermédio, se for ameaçado estará pronto para reagir.

Em Código Laranja já existe uma ameaça específica, logo, algo foi detetado e por conseguinte é preciso redobrar a atenção e ficar preparado para o que possa vir a suceder. É também altura de determinar estratégias para fazer face à ameaça, tendo no entanto o cuidado de não fazer algo que precipite ou leve a um desfecho violento.

Quando nos encontramos no patamar “Dissuadir” da Pirâmide do Conflito este é o nível de alerta a adotar.

Código Vermelho

(violência eminente, atenção total)

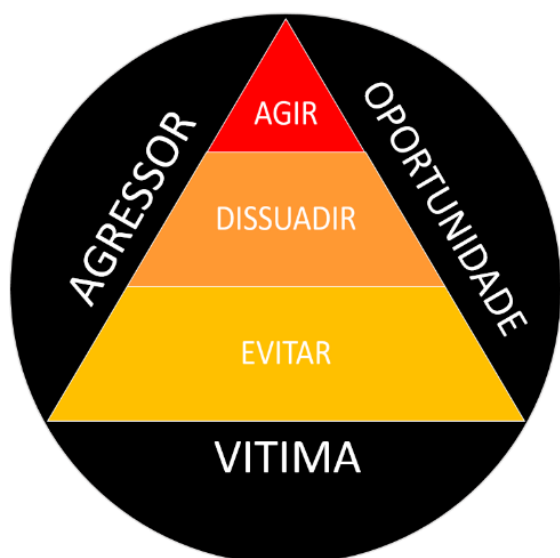
É o último nível de alerta o que significa que a violência é iminente e muito provavelmente inevitável.

Quando chegado a este extremo toda a sua atenção deve estar focada na situação que está a viver para que possa reagir a qualquer movimento ameaçador. É um nível de alerta esgotante devido ao stress que estas situações extremas acarretam.

Como é fácil de perceber este é o nível de alerta no topo da pirâmide. Uma vez aqui a “Reação de Fuga ou Luta” será provavelmente ativada.

Nota: “Reação de Fuga ou Luta” analisado em pormenor mais à frente.

Esquema Geral



O Esquema Geral representa graficamente os conceitos que foram apresentados. Todos eles estão relacionados entre si, agindo e interagindo uns com os outros. A vítima deve procurar evitar as situações ou os locais onde pode surgir uma oportunidade para que um agressor faça algo contra ela. Para isso ela precisa encontrar-se em nível de alerta adequado (Código Amarelo).

São inúmeras as relações que se podem influir.

Por exemplo ao ser detetada uma ameaça, a vítima pode fazer desaparecer a oportunidade e desfazer o triângulo do risco simplesmente

mudando de caminho.

Compreender o esquema geral é compreender a dinâmica por detrás do risco e do conflito e em simultâneo entender como agindo sobre um dos fatores estaremos a agir sobre todos os outros.

Aumentar a segurança

Ainda que não o queiramos admitir, sabemos que o mundo é um local violento. O crime existe sob muitas formas e a violência é uma constante do comportamento humano desde o início dos tempos. Sabemos isto e no entanto muitos preferem deixar à “Sorte” a sua segurança.

Claro que temos a Lei e a Justiça ou as Forças de Segurança para zelar pelo bem-estar e segurança do cidadão, mas a Lei é um código, um conjunto de regras que nos confere direitos e deveres e que estipula o que nós enquanto sociedade admitimos como correto e aceitável. Contamos que todos se regam por esse código e caso não o façam, confiamos que a Justiça e as Forças de Segurança ponham cobro à situação e forcem aqueles que ultrapassaram a fronteira imposta a pagar um preço pelos seus atos.

Lei, Ordem e Segurança são fundamentais, mas como todos sabemos, todos os dias, a toda a hora, a todo o momento, existe quem esteja a transpor a fronteira delineada. Por muito eficientes e eficazes que sejam as forças de segurança é de todo impossível que consigam evitar ou deter todos os conflitos ou ações fora da Lei.

Confiar a sua segurança exclusivamente aos agentes referidos é um erro perigoso. É o mesmo que não se ter absolutamente cuidado nenhum com a sua saúde, não descansando, não tendo cuidados de higiene, não tendo cuidado com a alimentação etc. e depois confiar que basta ir ao médico e este pode resolver tudo.

Tal como todos os restantes aspetos da vida, também a segurança tem que começar por si, tem que tomar essa responsabilidade nas suas mãos e, como verá mais à frente isso não significa que terá que se transformar num herói invencível e violento para conseguir manter-se seguro.

Aumentar a segurança está ao alcance de todos desde que se saiba como.

Evitar o perigo

Como vimos da análise da pirâmide do conflito, na base da mesma está o patamar “EVITAR”.

Evitar o perigo é a principal estratégia onde deve assentar a sua segurança. Não importa se você é um grande lutador e se julga que é capaz de enfrentar qualquer agressor ou qualquer situação.

Lembre-se que ninguém é invencível. Para a sua segurança é fundamental que em qualquer situação assuma três pressupostos:

- O agressor pode ter capacidades superiores às suas;
- O agressor pode estar armado;
- O agressor pode não estar sozinho.

Ao assumir estes três pressupostos é fácil entender porque é preferível evitar os conflitos, o risco é simplesmente DEMASIADO GRANDE!

Além disso é também preciso compreender que a situação pode ter repercussões futuras. Você pode ser ferido com maior ou menor gravidade ou na pior das hipóteses, ser morto ou pode ter que ferir ou matar alguém. Daí poderão advir consequências legais (morais e psicológicas). Existe ainda a possibilidade de represálias contra si, contra o seu património ou contra aqueles que lhe são queridos. Além disso, não pode saber se do outro lado do conflito não está um individuo vingativo que a partir daí terá como principal missão na vida complicar a sua.

São tantos os fatores em causa, que a melhor opção é sem dúvida evitar tanto quanto possível toda e qualquer situação de risco.

Tomar consciência do perigo

“O primeiro passo para evitar uma armadilha é saber da sua existência.”

Como nos podemos defender do que nem sequer sabemos que existe ou que é uma ameaça?

A resposta é simples, não podemos. Para detetarmos uma ameaça temos primeiro de estar conscientes de que ela existe, sem essa consciência nada pode ser feito.

O conhecimento dá-nos a capacidade de antever as situações, de elaborar planos ou estratégias. Permite-nos arranjar formas de evitar o risco ou de lidar com ele de forma adequada de maneira a minorizar as suas consequências.

Já estamos muito longe dos nossos antepassados símios que somente podiam reagir instintivamente ao perigo. Após milhões de anos de evolução desenvolvemos um cérebro capaz de aprender com a experiência e dotado da capacidade de raciocínio que permite antever (até certo ponto) o resultado das nossas ações no futuro.

Milhões de seres humanos vivendo centenas de milhões de situações de perigo criaram uma experiência vastíssima de como sobreviver às mesmas. As melhores foram sendo transmitidas de geração em geração o que permitiu que tenhamos sobrevivido enquanto espécie onde tantas outras se extinguíram. Somos o resultado dessa experiência, desse conhecimento e das melhores estratégias.

Os tempos mudam constantemente, e com eles mudam os riscos a que estamos expostos. Hoje é pouco provável que sejamos atacados por um predador selvagem, pelo menos a grande maioria de nós que vive nos aglomerados urbanos. Claro que alguns ainda estão potencialmente expostos a essas feras, mas a maioria já não está. É fácil compreender isto se tentarmos saber quantos seres humanos são vítimas anualmente a nível global de ataques de animais. Esses ataques, especialmente se

forem mortais, são raros o que já não pode ser dito em relação ao número de pessoas que morre anualmente vítimas de crime ou de violência.

Portanto, atualmente a ameaça não reside nas outras espécies, a principal ameaça para o Homem é o próprio Homem, o maior e mais terrível de todos os predadores.

Vivemos literalmente rodeados de predadores, cruzamo-nos com eles todos os dias e contudo sabemos tão pouco sobre os mesmos.

Na era de informação em que vivemos, basta ligar a televisão ou pesquisar na Internet e facilmente encontramos um documentário que nos ensine tudo o que há a saber sobre um qualquer longínquo predador existente numa savana ou montanha distante onde nenhum ou quase nenhum humano pôs o pé.

Ficamos a saber os seus rituais de reprodução de caça ou de sobrevivência. Ficamos a saber que estratégias utiliza para selecionar as suas presas, como faz para se aproximar delas, como as ataca, que sinais exhibe antes do ataque, etc. Se estivermos com atenção ficaremos a saber a melhor forma de, se algum dia por qualquer motivo os nossos caminhos se cruzarem com esse predador, reagir de forma adequada a essa ameaça. Curiosamente é muito mais difícil encontrar informação que nos ajude a lidar com o predador humano. É provável que você saiba mais sobre a forma como um leão ataca do que sobre a forma que um indivíduo violento o fará.

Fazer perguntas e procurar respostas sobre quais são os perigos a que estamos expostos, que locais oferecem maior probabilidade de risco ou como se comportam os indivíduos propensos à violência é a sua primeira linha de defesa.

A Percepção

A forma como vemos o mundo depende da percepção que temos do mesmo. A realidade não é igual para todos, perante o mesmo cenário não vimos todos a mesma coisa e para a mesma situação não respondemos todos da mesma maneira. O que para uns é uma situação de perigo, para outros não é e para outros ainda não significa absolutamente nada.

A percepção é uma função cerebral que atribui significado às coisas e toda a informação que os nossos sentidos enviam ao cérebro é organizada pela mesma.

Antes de mais é preciso selecionar o que é importante (ou se julga ser). A informação é tanta que é impossível ser toda processada. Pense durante um momento em todos os sons, todos os cheiros, todas as cores, movimentos, sensações (frio, calor, pressão, etc.) todos os estímulos que possa imaginar e a que está constantemente exposto e compreenderá a imensidade de informação que o cérebro está a receber a cada momento. Sem um mecanismo eficiente para gerir tudo isto provavelmente bloquearia (todos sabemos o que acontece aos nossos computadores quando lhes exigimos demais, bloqueiam), portanto o primeiro passo do processo é **SELECIONAR** a informação.

A seleção é efetuada pelo mecanismo que conhecemos como **ATENÇÃO** (mais à frente será desenvolvido).

Após a informação ter sido selecionada irá ser **ORGANIZADA** e posteriormente **INTERPRETADA**.

A diferença referida no início (não temos todos a mesma percepção) é agora mais fácil de entender. Não selecionamos todos os mesmos estímulos (a atenção de cada um pode estar direcionada para aspetos diversos), não organizamos a informação da mesma forma (isso depende essencialmente do conhecimento prévio que temos de um assunto) e por último, a interpretação que fazemos pode ser totalmente diferente (a cultura, valores, crenças, expectativas de cada pessoa tornam a interpretação subjetiva).

Portanto a nossa percepção pode simultaneamente colocar-nos em risco ou retirar-nos do mesmo dependendo dos estímulos que seleciona ou da interpretação que faz das situações. Não se esqueça que a percepção é a forma como cada um vê o mundo. Ao estudar sobre situações de risco estará a “educar” a sua percepção e a melhorar os seus **“ESQUEMAS MENTAIS”**

Os Esquemas Mentais

O que é isto dos esquemas mentais?

Não são mais do que “ficheiros” ou “pastas” (em sentido figurado) onde a informação selecionada é organizada para ficar disponível para interpretação.

Quanto mais elaborados forem estes esquemas, maior ou melhor será o seu conhecimento acerca de um assunto.

Quando nos deparamos com algo novo criamos uma nova “pasta” (este processo tem o nome de “ACOMODAÇÃO”), quando obtemos mais conhecimentos sobre algo colocamos essa informação numa “pasta” já existente (“ASSIMILAÇÃO”).

Estes esquemas mentais são a nossa base de dados (encontram-se disponíveis na memória de longa duração) e é a eles que recorremos quando pretendemos resolver determinada questão. Se a informação necessária não existir no “arquivo” ficamos sem ferramentas para lidar com o problema.

Para podermos lidar convenientemente com situações de risco precisamos antes de mais de melhorar os esquemas mentais que estão associados a esse assunto, aumentando o conhecimento que temos sobre as situações de risco e identificando a melhor forma de fazer frente às mesmas.

Isso é conseguido através do estudo e do treino.

A Atenção

Como já foi referido a atenção desempenha um papel importantíssimo na percepção e consequentemente na nossa segurança.

A atenção filtra a informação, descartando ou inibindo a que é considerada desnecessária, permitindo assim que nos foquemos nos aspetos mais relevantes ou mais úteis. Uma boa forma de compreender a atenção é imaginá-la como o foco de luz de uma lanterna. Se estiver num ambiente escuro e apontar a sua lanterna para algo essa coisa tornar-se-á visível (ou perceptível) enquanto o resto não. A atenção faz o mesmo, torna perceptível (ou visível) aquilo sobre onde incide e tal como o foco da lanterna, se não apontar para o sítio certo, não verá o que é importante.

A atenção é atraída para o que possa representar perigo, para informação que seja familiar ou a que se atribui importância, para o que proporciona prazer ou recompensa ou ainda para coisas fora do comum, novas ou interessantes.

Isto significa que aquilo a que se dá atenção difere de indivíduo para indivíduo.



A atenção é seletiva e como tal, tanto pode ser atraída por estímulos que podem comprometer a nossa segurança como fazer com que se ignorem importantes sinais de alarme.

Para além da ignorância do risco existem dois mecanismos que podem fazer com que a atenção se disperse:

- **Preocupação**
- **Distração**

O primeiro surge de estímulos internos como pensamentos, ideias, etc. O segundo está relacionado com estímulos externos, por exemplo o executar de uma tarefa. Ambos podem impedir uma percepção adequada do que se está a passar ao nosso redor. Em defesa pessoal é fundamental saber direccionar a atenção para os aspetos ou estímulos corretos.

Como já foi referido para além destes mecanismos a sua atenção e conseqüentemente a sua segurança podem ser comprometidos pela ingestão de álcool ou de drogas.

A atenção deve estar focada em três aspetos:

1. Nos locais de risco acrescido;
2. No comportamento das pessoas;
3. No seu próprio comportamento.

Locais de risco acrescido

Antes de mais é importante referir que qualquer local pode ser potencialmente perigoso. Basta pensar que muitos crimes de agressão e ainda mais de violação acontecem dentro da própria casa das vítimas, o local onde supostamente deveriam estar mais seguras. Os locais referidos de seguida são considerados de risco acrescido pelo facto aí ocorrerem situações violentas com mais frequência:

- Locais isolados mas próximo dos locais onde as pessoas andam regularmente.
- Ruas desertas próximo de atracções turísticas.
- Ruas que ligam ATM's e bares.
- Wc's públicos.
- Parques de estacionamento em especial a horas tardias ou muito cedo.
- Parques ou jardins em horários pouco frequentados.
- Locais de jogging ou caminhos isolados.
- Locais frequentados por muitos jovens (especialmente do sexo masculino) onde exista consumo de álcool associado.
- Qualquer local onde esteja sozinho e longe de socorro.

Precauções de segurança

Estar consciente do risco é somente uma das vertentes que permitem evitar o perigo. Como vimos a atenção desempenha um papel fundamental mas ainda assim, estar atento e ter conhecimento de nada servem se associado ao conhecimento não houver um comportamento correspondente. Se estou atento e deteto uma ameaça mas depois não faço absolutamente nada para a evitar, resulta exatamente no mesmo do que não ter detetado nada.

De seguida apresenta-se uma lista de comportamentos ou procedimentos que deve adotar em situações ou locais de risco acrescido.

Nos deslocamentos diários (apeado)

- Mantenha-se em Código Amarelo.
- Ao caminhar mantenha-se atento ao que se passa ao seu redor, não apenas à sua frente.
- Procure ver o que se encontra do outro lado da esquina antes de dobrar a mesma.
- Se alguém lhe parece suspeito mantenha uma distância segura e observe especialmente onde se encontram as mãos do mesmo. Mude de trajeto.
- Não caminhe distraído (por exemplo manuseando um mp3, telemóvel, etc.).
- Caminhe pelo centro da calçada.
- Não exiba objetos de valor.
- Carregue sacos de compras ou pessoais do lado de dentro da calçada.
- Evite caminhar sozinho por locais isolados, mal iluminados ou desconhecidos.
- Não transmita a sensação de que está desorientado, desatento ou perdido.
- Não pare para dar indicações nem se aproxime de carros para o mesmo efeito.
- Se acha que está a ser seguido dirija-se para um local com muita gente e segurança. Entre em lojas e verifique se também entram, ou se ficam do lado de fora à espera que saia.
- Mude de direção ou passe para o outro lado da rua se tem a sensação de que está a ir de encontro a uma situação perigosa.
- Mantenha-se longe de quem lhe parecer perigoso.
- Tenha um telemóvel consigo (pode ser uma ferramenta muito útil para pedir auxílio).

Ao fazer exercício

- Mantenha-se em Código Amarelo.
- Evite locais isolados, pouco frequentados ou mal iluminados.
- Se possível analise previamente o percurso que pretende utilizar (utilizando um mapa por exemplo), de modo a identificar áreas de risco potencial.
- Não transporte valores desnecessários.
- Não evidencie objetos valiosos.
- Se possível não faça exercício sozinho.
- Não use auscultadores, ou pelo menos use só um.
- Evite os carros estacionados.
- Tenha um telemóvel consigo (pode ser uma ferramenta muito útil para pedir auxílio).

Ao utilizar a viatura

- Mantenha-se em Código Amarelo.
- Observe atentamente as imediações da viatura. Veja se algo lhe parece suspeito.
- Se estiver um desconhecido encostado ao carro ou a mexer no mesmo não se aproxime. Tenha atenção a carrinhas estacionadas ao lado do seu veículo em especial do lado do condutor. Se for o caso entre pelo outro lado ou não se aproxime.
- Não abra as portas estando longe da mesma.
- Entre e tranque de imediato as portas.

- Não permaneça dentro da viatura com a mesma parada, arranque de imediato.
- Não deixe quaisquer objetos visíveis na viatura, nem exiba o conteúdo da bagageira.
- Escolha bem a sua rota. As ruas principais e bem iluminadas são mais seguras que os pequenos becos.
- Se for atacado e tentarem arrastá-lo para fora, o cinto de segurança não vai impedir que isso aconteça e vai diminuir a sua capacidade de movimentação e de defesa. Se não consegue arrancar com o carro ou fechar a porta é preferível sair e lutar ou fugir.
- Ao parar num sinal tenha atenção aos “vendedores” e, não abra os vidros. Se for possível pare na faixa central.
- Se o agressor lhe retirar as chaves do carro esqueça o mesmo como meio de fuga. Não lute para recuperar as chaves e arranje outro meio para fugir.
- Se suspeita de algo, encoste ao carro à sua direita impedindo que alguém entre por esse lado.
- Não pare para prestar socorro (a menos que tenha de facto presenciado o acidente). Alerta os meios de socorro ou as autoridades se assim o entender.
- Antes de abrandar nas lombas verifique se existe algo suspeito. Deixe espaço para o carro da frente, caso este pare e tente bloqueá-lo terá espaço para manobrar e passar ao lado.
- Não abasteça a viatura à noite especialmente em locais remotos e isolados.
- Se ao chegar ao carro detetar um furo ou outra avaria por exemplo, tenha cuidado com os “ajudantes” muito prestáveis (podem ter sido os próprios a provocar a avaria como estratégia de aproximação).
- Em caso de sofrer uma “batida” não saia imediatamente do carro. Observe primeiro quem está no outro. Se lhe parecer suspeito chame as autoridades.

Nas caixas automáticas (ATM's)

- Mantenha-se em Código Amarelo.
- Nunca use ATM's à noite.
- Evite ir sozinho.
- Escolha uma caixa em locais públicos e com segurança.
- Esteja vigilante a quem se aproxime e observe bem antes de se dirigir à máquina.
- Não exiba os valores levantados.
- Não saia do ATM distraído dando somente atenção por exemplo ao extrato ou à consulta de movimentos.

Em locais de diversão

- Especialmente à noite fique atento à atitude dos restantes indivíduos.
- Afaste-se ou abandone os locais onde surjam conflitos, ainda que não seja nada consigo.
- Não abandone sacos, carteiras, malas, casacos, etc. em locais sem guarda.
- Não toque em nada que pareça abandonado.
- Não transmita a sensação de que está desatento.

Em casa

- Feche portas e janelas e coloque trancas.
- Não tenha a TV, rádio ou outro aparelho semelhante com o volume tão alto que o impeça de ouvir seja o que for.
- Principalmente durante uma festa, feche a porta do quarto à chave (muitas situações de violação ocorrem durante estas ocasiões e são levadas a cabo por conhecidos ou familiares. Com o barulho é possível que ninguém ouça ou se aperceba do que se passa).
- Nunca abra a porta a estranhos, mesmo que sejam crianças principalmente se for um grupo.
- Espreite pelo visor da porta ou com a corrente colocada ou espreite por uma janela de forma a ver quem é.
- Verifique a identificação de qualquer funcionário de qualquer serviço. Se necessário confirme com a agência que os enviou.
- Não deixe que se movimentem livremente pela casa. Acompanhe-os sempre. Não permita que deixem a porta aberta.

Indivíduos perigosos

Para além dos locais que foram referidos devemos também focar a nossa atenção no comportamento das outras pessoas.

Convém ter presente que os seres humanos (e os animais) partilham diferentes informações entre si tornando o ato de comunicar uma atividade essencial para a vida em sociedade.

O processo de comunicação consiste na transmissão de informação entre um emissor e um recetor que descodifica (interpreta) uma determinada mensagem. Este processo é essencialmente não-verbal (7% da interpretação é feita através das palavras; 38% diretamente pela voz; 55% pela linguagem corporal).

Através do comportamento é possível identificar potenciais agressores ou indivíduos conflituosos.

No entanto tenha presente que muitos dos predadores humanos aprenderam a dissimular as suas intenções, pelo que não será tão fácil reconhecê-los. Felizmente, a maior parte dos agressores com que a maioria das vezes seremos confrontados são fáceis de identificar. Todos nós conseguimos identificar rapidamente aquele indivíduo que procura confusão assim que o vemos num bar: - braços afastados do corpo como se transportasse dois melões debaixo deles, forma de dançar agressiva não respeitando ninguém em volta (encontrões constantes), reação impulsiva quando alguém se aproxima ou lhe toca, etc.

Se são fáceis de detetar, são fáceis de evitar mas, quantas vezes acabou por ficar frente a frente com um destes apesar de já o ter detetado há horas?

Alguns dos indivíduos que deve procurar evitar evidenciam as seguintes características:

- Evidentemente alcoolizados ou sob o efeito de drogas.
- Visivelmente nervosos ou impacientes (agitados).
- Que demonstrem agressividade.

Para sua segurança entenda que existem diferentes tipos de agressores e que cada tipo terá motivações diferentes pelo que tenderá a escolher vítimas diferentes, mas, É SEMPRE UMA ESCOLHA, e você pode interferir nesse processo diminuindo ou aumentando as hipóteses de ser escolhido.

A escolha das vítimas

Lembre-se dos predadores selvagens que têm de caçar para sobreviver. Que presas procuram, as fortes saudáveis e atentas ou as mais fracas, isoladas ou desatentas? Se bem que em desespero podem tentar atacar as primeiras as suas hipóteses de sucesso são demasiado reduzidas e na maioria das vezes o dispêndio de energia é tão grande que o esforço não compensa.

É portanto sobre as presas mais fáceis que recaem as atenções pois a recompensa é maior e os riscos (de ser ferido) são menores.

O predador humano demonstra o mesmo tipo de comportamento. Ele procura uma vítima fácil, que lhe dê pouco trabalho e que lhe proporcione o maior ganho pelo menor esforço com o mínimo de risco.

Anos atrás tive a oportunidade de conviver com muitos dos chefes da guerrilha Timorense. Homens que lutaram décadas contra um invasor muito mais forte e sobreviveram. Um dos motivos para o terem conseguido foi o facto de escolherem criteriosamente os seus alvos. Contaram-me que se viam um grupo disciplinado, atento, bem organizado, deixavam-se estar escondidos e não entravam em conflito. Por outro lado se viam um grupo disperso, pouco concentrado nas suas ações, visivelmente cansado ou demonstrando qualquer sinal de desleixo atacavam.

Não vivemos (felizmente) o mesmo tipo de situação que esses homens viveram mas, os que desenvolvem uma atividade predatória, agem do mesmo modo.

Por predador humano devemos entender o Assaltante, Agressor, Criminoso, Violador, Assassino, etc. e por muito diferentes que sejam, as suas motivações resumem-se a duas:

- **ECONÓMICAS**
- **EMOCIONAIS**

Quando a motivação é económica usam a violência ou a intimidação para obter recursos e procuram essencialmente dinheiro ou bens.

Atuam sempre pela força (isso não significa que atuem sempre de emboscada) mas no geral limitam-se ao roubo ou ao furto. Uma vez conseguido o seu intento não tomam mais ações que coloquem em risco a sua integridade física (no entanto existe sempre o risco de tomarem ações mais sérias no caso de não quererem ser identificados).

Pode resumir-se a sua ação da seguinte forma: eles têm uma necessidade: você tem um recurso (dinheiro ou objeto): se a necessidade for satisfeita não causam mais problemas (no geral querem é desaparecer o mais rápido possível).

Um agressor com motivações de origem financeira tende a escolher vítimas que proporcionem a “maior recompensa ao mais baixo risco”. Isto significa que não irá escolher alguém forte, atento ou acompanhado.

As vítimas preferenciais serão mulheres, idosos ou homens mais pequenos ou fracos. Também indivíduos que pareçam distraídos, cansados, inseguros ou isolados, ou sob o efeito de álcool ou drogas constituem alvos prioritários.

Quantas mais características destas alguém apresentar maior será a probabilidade de ser escolhido como alvo.

Quando a motivação é emocional, não estão interessados nos seus bens mas em si. A sua integridade física corre enorme risco.

Incluem-se neste grupo: Violadores, assassinos, assassinos em série, indivíduos ou grupos violentos e jovens à procura de “estatuto na hierarquia do grupo”.

Os bens não lhes interessam. Tudo o que querem é fazer-lhe mal e o que os move é alguma espécie de prazer.

Neste caso as vítimas podem ser muito diferenciadas, dependendo da “preferência” dos agressores.

Ainda assim a maioria dos aspetos referenciados anteriormente são válidos.

É importante lembrar que nem todos os agressores, independentemente da sua motivação, agem de forma impulsiva ou surgindo inesperadamente de trás de uma árvore ou esquina. Alguns irão tentar aproximar-se de si de forma cordial e amigável procurando dessa forma ultrapassar as suas defesas naturais. O objetivo será fazê-lo acreditar que não é uma ameaça e avaliar se são uma vítima conveniente (este processo é muitas vezes referenciado pelo nome de “Entrevista”).

A primeira impressão que criamos acerca de alguém é difícil de alterar, se rotulamos um estranho que se dirigiu a nós como simpático e agradável, torna-se depois difícil vê-lo como alguém perigoso.

Essa primeira impressão pode comprometer a sua segurança uma vez que ela está relacionada com o estereótipo ou preconceito.

Tendemos a “catalogar” os outros em função de crenças muitas vezes erróneas ou infundadas. Para a sua segurança tenha presente o seguinte:

- Não espere que o agressor corresponda aos estereótipos criados.
- Feio não é sinónimo de mau e bonito não é o mesmo que bom.
- Você não pode julgar pelas aparências, um agressor (em especial os movidos pelo prazer) não será detetável dessa forma.
- Um agressor sabe que você terá mais cuidado se for abordado por alguém com mau aspeto, e que “baixará a guarda” se o sujeito for bem-parecido e educado.
- Apesar da maioria dos agressores serem homens, não assuma que nunca poderá ser uma mulher.
- A vida real não é um filme onde você consegue quase sempre saber quem são os “bons” e quem são os “maus”.

Sinais de que foi selecionado como vítima

Não é necessário ser um especialista para conseguir avaliar se está a ser escolhido como potencial vítima. Os sinais são fáceis de detetar, basta estar atento.

Alguns dos indícios são os seguintes:

- Alguém olha para si atentamente, estudando-o.
- Os membros de um grupo olham para si, trocam algumas palavras ou gestos entre eles e começam a movimentar-se.
- Indivíduos que se movem de forma a cortar-lhe o caminho ou que tentam cercá-lo.
- Alguém que procura estabelecer contacto olhos-nos-olhos.
- Alguém que insiste em aproximar-se de si.

Estes sinais nunca devem ser ignorados. Nunca ignore a sua intuição de que algo não está certo.

Você pode não compreender exatamente o quê mas muitas vezes pressente que “algo não bate certo”.

Isso resulta de pequenos indícios, pedaços dispersos de informação que ainda não se tornaram claros, algo como peças de um puzzle que começam a encaixar-se umas nas outras mas que ainda não deixam perceber a imagem final. Pode ser a expressão de medo na cara de outra pessoa num local onde acabou de entrar, pode ser aquele comportamento desajustado das circunstâncias ou local, pode ser o facto de alguém estar de gabardine numa estação de serviço num quente dia de verão, enfim, pode ser

muita coisa. Ouça a sua intuição pois ela pode salvá-lo, e se afinal não for nada, nada se perdeu.

Vítimas mais prováveis

Se todos somos potenciais vítimas, existem contudo grupos de risco mais elevado:

- Crianças.
- Idosos.
- Mulheres.
- Quem aparente uma capacidade física débil.
- Pessoas sobrecarregadas (com compras, crianças ao seu cuidado, etc.).

Uma vítima difícil

Compreendendo a forma como ou porquê um agressor escolhe as suas vítimas, podemos adotar um conjunto de comportamentos ou medidas que levem à diminuição do nosso “potencial de vítima”.

Desencoraje o agressor não parecendo uma vítima fácil.

- Tenha o cuidado de transmitir uma atitude confiante. Lembre-se que a sua linguagem corporal transmite muita informação acerca de si.
- Não esteja distraído, permaneça com um nível de atenção adequado.
- Procure não sair sozinho em especial á noite.
- Tente não atrair demasiado as atenções para si. Exibir jóias ou objetos caros em público, “produzir-se” excessivamente ou ter um comportamento extravagante pode não lhe trazer a atenção pretendida mas a indesejada.
- Mantenha-se em boa forma.
- Mantenha em mente que um individuo solitário, metido consigo próprio, cabisbaixo, aparentando alheamento do que se passa em seu redor tem maior probabilidade de ser selecionado.
- Evitando os locais referenciados como de risco acrescido.
- Evitando os indivíduos que apresentem comportamentos estranhos.
- Analisando e estando consciente do seu próprio comportamento.

Ao seguir estes procedimentos, estará a anular cerca de 80% das hipóteses de se ver envolvido em situações de risco. Provavelmente nunca saberá sequer quantas já evitou. Terá noção de ter evitado uma ou outra que se tornaram um pouco mais evidentes mas a maioria das vezes não chegou a pressentir nada, mas pode estar certo que o seu comportamento e atitude corretos afastaram mais do que uma vez potenciais agressores.

Quando não é possível evitar "o risco"

Infelizmente nem todas as situações de risco podem ser evitadas. Em algumas situações, por algum motivo você não pode simplesmente afastar-se do perigo. Outras vezes, independentemente da sua vontade e esforço, os problemas vão encontrá-lo, quer queira ou não.

Quando não se conseguiu evitar uma situação de risco mas esta não evolui ainda para o confronto físico é possível tentar resolver a mesma sem recorrer à violência.

Isto significa que já existe uma ameaça específica, pelo que o seu nível de alerta deve já ter sido adequado às exigências (deve encontrar-se em Código Laranja e está no patamar “DISSUADIR”).

O triângulo está completo, existe um agressor, você (a vítima), e uma oportunidade para que a violência surja.

Chegados aqui é importante analisar o risco. A violência é inevitável ou ainda é possível resolver a questão sem o seu recurso? Se sim qual a melhor forma de sair da situação de forma rápida e segura?

Reagir intempestivamente pode piorar a situação e fazer eclodir a violência. Nesta fase o seu comportamento é a peça-chave. Passar diretamente a Código Vermelho não é conveniente (a menos que o ataque seja eminente). Se a situação for um assalto, o mais seguro será dar ao agressor o que ele pretende. Se os motivos forem emocionais, vamos ver se é possível acalmar a situação.

Ao analisar a situação deve ter em conta algumas questões acerca do agressor:

- Qual é a sua capacidade física aparente (é maior ou menor, mais forte ou menos, etc.)?
- Qual é o grau de confiança que evidencia?
- Indicia ter alguma arma (ou esta é evidente)?
- Está sozinho (pelo menos aparentemente)?
- Tem alguma reputação perigosa?

Outros aspetos a analisar têm a ver com o meio envolvente:

- Para onde posso fugir se for necessário?
- Qual o caminho para um local seguro?
- Existe alguém que me possa ajudar?
- Tenho algo (ou existe no local) que possa servir de arma improvisada?
- Existem câmaras de vigilância por perto?

Estes fatores são importantes para que possa delinear a sua estratégia.

Submissão, assertividade, agressividade.

Um confronto é como uma peça de teatro onde cada um desempenha um papel.

A existência do “mau” (agressor) força a que exista uma vítima assustada, ou um contra agressor. Este é o elenco mais provável e é um desses papéis que o agressor espera ver desempenhado por quem contracena consigo.

Se vê uma vítima submissa que aparenta medo e incapacidade de reagir, sabe que tem o caminho livre para fazer o que quiser. Se vê desempenhar um papel de contra agressor, o mais provável é que a situação se vá complicando progressivamente uma vez que ambos agem de forma agressiva.

Estes são os extremos opostos, mas existe uma outra possibilidade, o comportamento assertivo.

Ser assertivo é mostrar força e presença sem confrontar ou sem intimidar. Você pretende mostrar-se calmo, seguro e confiante e fazer passar a mensagem de que não quer partir para a violência mas que se a situação assim o exigir está pronto para o que vier.

Esta atitude pode dissuadir o agressor e levando-o a achar que não vale a pena e que será melhor ir incomodar outro.

No entanto isto só resulta se deixar uma saída ao agressor. Se o conduz a um ponto onde ele acha que já não pode recuar ou que se o fizer irá perder a face ou a reputação, o melhor é preparar-se para a luta pois ele não se vai retirar.

Um aspeto interessante é que muitas vezes a violência vem com indicações de como pode ser resolvida:

-“... ou pára com isso ou vamos ter problemas”; - “é melhor ir-se embora antes que eu me chateie...” (etc.)

A solução está lá, é clara: - então porque não aceitamos e tudo fica resolvido?

Porque preferimos desempenhar o papel de contra agressor. Porque achamos que temos de agir assim e porque receamos como iremos ser vistos pelos outros se retirarmos sem dar luta.

Ego e orgulho, o inimigo interno.

Numa situação de confronto enfrentamos quase sempre pelo menos dois inimigos, um (ou mais) está à nossa frente, o outro dentro de nós.

Por vezes, é bem mais perigoso o ultimo do que o que está á nossa frente. Talvez o indivíduo que está a nossa frente tenha somente perdido a cabeça momentaneamente e agora pretende apenas uma saída “honrosa” da situação. Só que o inimigo dentro de si (e provavelmente dentro dele também) não o quer deixar ir e não lhe quer permitir essa saída. Esse inimigo é o ego ou o orgulho e leva-nos quase sempre por caminhos arriscados. A necessidade de ter a última palavra, a ideia de que homem que é homem não leva “desaforo” para casa, o medo de ser visto como um covarde, são tudo manifestações de um ego insuflado disposto a pôr-nos em risco para ser nutrido.

Imagine o seguinte cenário:

Uma qualquer selva ou savana à milhões de anos atrás, um tigre dente de sabre e um bando de primatas pré-humanos.

Nesse tempo remoto o risco era servir de almoço, a recompensa era não o ser, nada mais havia fora destes extremos.

Agora imagine um dos elementos do bando de primatas a recolher algum alimento um pouco afastado do restante grupo. Eis que de repente surge o nosso “vilão” um possante tigre dentes de sabre disposto a garantir o seu jantar. Qual acha que teria sido o papel desempenhado por cada um dos elementos em cena? O tigre teria tentado tudo o que pudesse para apanhar o primata, este teria feito tudo o que pudesse para se pôr a salvo fugindo o mais rapidamente que conseguisse para a segurança do topo de uma árvore. E os “amigos” os restantes primatas do bando? Esses teriam fugido da mesma forma que o primeiro.

Uma vez em segurança tudo voltaria ao normal, o tigre iria procurar o almoço noutra lugar (que remédio) e os primatas voltariam ao que estavam a fazer ou a qualquer outra ocupação (“escapámos desta, venha a próxima”).

O que não aconteceria de certeza seria o seguinte:

- *“Estão pá, acobardaste-te? Não vales nada, és um medricas, ai se fosse comigo... podes ter a certeza que partia o focinho ao tigre!”*

Isto foi á milhões de anos atrás quando ainda éramos apenas mais um elo na cadeia alimentar e ainda estávamos longe de atingir o topo. Nessa altura não tínhamos dúvidas; o que era preciso era sobreviver; não havia orgulho ou ego a intrometer-se no caminho. Milhões de anos mais tarde, providos de um cérebro prodigioso... começamos a complicar o que era simples.

Não ceda ao ego. Se tem uma forma de sair de uma situação de risco de forma pacífica aproveite-a. Não pense no que os seus “amigos” vão dizer (pode ter a certeza que algum lhe dirá – “ai se fosse comigo...”). Quando alguém lhe diz isso, é porque não foi com ele e... falar sem estar de facto envolvido na situação é fácil.

Não ligue também às provocações do agressor, por dois motivos: em primeiro lugar porque pode estar a tentar arrastá-lo para uma situação em que quase de certeza ele está em vantagem; em segundo lugar porque pode estar somente a representar um

papel (lembre-se que o ego não o afeta só a si, ele também sente que tem uma imagem a preservar).

Muitas vezes é a própria vítima que faz despoletar a violência. É comum alguém ao sentir-se ameaçado responder com um empurrão ou um estalo e isso pode abrir a porta para a violência desenfreada. Tente evitar este comportamento, tomando medidas:



adote uma posição defensiva (mas não de guarda), não se deixe arrastar para a violência, mantenha-se calmo, estude o comportamento do seu oponente, procure saídas para a situação, e prepare-se para agir, se vier a ser necessário.

Criando uma barreira

A manutenção do seu espaço pessoal é vital. Se deixar um estranho ou um agressor invadir o seu espaço a sua segurança estará em risco. A uma distância curta (considero curta a distancia a partir da qual o agressor não terá que fazer um deslocamento para o agredir ou agarrar) as

suas hipóteses de reagir atempadamente são diminutas (pelo menos a um ataque efetuado de forma determinada).

Isto deve-se ao facto de que a reação é sempre mais lenta do que a ação (a única forma de poder lidar com este problema é aumentando a distância para obter mais tempo de resposta).

Criar uma barreira é como construir uma vedação ou cerca à volta da sua casa. Se ela não existir baterão diretamente à porta; quando existe mantém uma distância da casa e quem for bem-intencionado só entrará se for convidado; ou é pulada intencionalmente por quem não a pretende respeitar e tem más intenções (derrubar esta barreira é um trabalho que o agressor terá que fazer e mais uma vez, ao aperceber-se da sua existência poderá optar por procurar alguém que simplesmente não a tenha).

As tentativas para fazer desaparecer a barreira podem tomar forma violenta ou amistosa, mas o intuito será sempre chegar tão perto de si quanto possível (não conte apenas com ataques em raiva vindos de fora de distância; esses são os mais fáceis de lidar).

Caso seja possível, pode criar esta barreira interpondo algo entre si e o agressor: uma mesa, uma cadeira, um caixote de lixo, um poste de eletricidade, outra pessoa ou pessoas, qualquer coisa que obrigue o agressor a movimentar-se e que não permita que estreite rapidamente a distância entre si e ele.

Se não for possível interpor um objeto, poderá ainda criar uma barreira com o seu corpo. Essa barreira será efetuada com os seus braços mas tendo o cuidado de não a tornar ameaçadora ou desafiadora (a tradicional posição de guarda de boxe não é recomendada pois pode ser vista como um convite para a luta).

Basicamente coloque os seus braços nos espaço entre si e o oponente, pouco esticados e evitando tocar no mesmo (o objetivo é que este não toque em si).

Disfarce tanto quanto possível “falando com as mãos”. Recue um pouco um dos seus pés para trás de forma a não ficar posicionado completamente de frente para o seu oponente (o pé a deslocar é da sua escolha, como se sentir mais confortável).

A sua mão da frente deve controlar a distância do agressor, a de trás fica preparada para defender/atacar se for necessário.

Mantenha a barreira e preserve o seu espaço pessoal, só assim conseguirá assegurar um tempo e capacidade de resposta adequado.

Se alguém tentar continuamente invadir o seu espaço prepare-se para o defender (ou para fugir se tiver a oportunidade). O comportamento de alguém que não procura o confronto será conceder à outra pessoa o espaço que esta necessita (se sente que incomodou o outro naturalmente aceitará a indicação para se afastar um pouco); o comportamento de alguém com más intenções revela-se pela tentativa constante de violar esse espaço (mesmo quando já se tornou evidente e explícito que está a incomodar).

Mais uma vez, e isto é extremamente importante, “NÃO DEIXE QUE INVADAM O SEU ESPAÇO!”.

Quando não restam alternativas

Apesar dos esforços para impedir que a situação entre numa espiral irreversível que conduza inevitavelmente à violência, você tem de estar consciente que essa possibilidade está sempre presente.

Prepare por isso um plano de ação, retire se for possível, não faça ameaças e prepare-se para a eventualidade de ter de lutar ou fugir (entre em código vermelho).

Existem sinais que tornam evidente que a violência está eminente. Observe o seu oponente e procure pelos seguintes indícios (esteja atento se os mesmos não estão presentes em si).

- Olhar fixo e intenso.
- Testa baixa (cabeça inclinada para baixo e para os lados).
- Alterações no tom ou volume da voz.
- Olhos muito abertos ou muito cerrados.
- Incapacidade para permanecer quieto.
- Tiques nervosos como cerrar os punhos ou morder os lábios.
- Tentativas constantes de violar o espaço pessoal ou de agarrar.
- Frases muito curtas (geralmente reduzidas a uma só expressão).

Estes sinais evidenciam que o indivíduo já se encontra fortemente influenciado pelos efeitos da adrenalina ou seja a “REAÇÃO DE LUTA OU FUGA” já foi ativada.

Compreender esta reação e os seus efeitos é muito importante. Para o percebermos temos que saber um pouco sobre o nosso cérebro e sobre o “MEDO”.

Medo, um aliado ancestral e um inimigo moderno

O que é o medo? Em que consiste? Para que serve?

O medo é hoje muitas vezes visto como falta de coragem ou de bravura mas, o medo original era algo muito diferente.

Existem três conceitos que geralmente se misturam e confundem, “**medo**”, “**ansiedade**” e “**fobia**” (esta é uma discussão em aberto e longe de ser consensual).

Tentarei explicar a diferença entre eles recorrendo a um exemplo.

Imagine-se no topo de um arranha-céus. A maioria da espécie humana tem “medo de alturas” por isso é muito provável que você também sofra desse “medo”. Mas será medo o que está a sentir? Temos medo da altura ou temos medo da queda? É que se o medo é da queda e se estamos no topo do edifício significa que ainda não caímos, portanto o que sentimos não é o que está acontecer mas sim o que pode vir a acontecer e as suas consequências e isso é ansiedade, a antevisão de um mal. Quando a ansiedade se torna incontrolável impedindo-nos, usando o exemplo, de subir a qualquer local alto ainda que não exista nenhum risco, entramos no campo da fobia.

O medo é um mecanismo de sobrevivência que desempenhou um papel determinante na evolução e preservação do ser humano enquanto espécie e que não é racional (o mesmo mecanismo está presente nos animais irracionais).

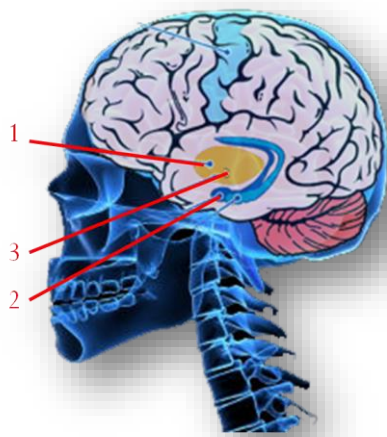
O que este mecanismo faz é desencadear de forma quase automática um conjunto de alterações no organismo que o deixam preparado para fazer face a uma ameaça eminente. Sem ele provavelmente não teríamos sobrevivido e estaríamos extintos (ou seríamos muito diferentes do que somos).

Lembra-se da história do tigre dentes de sabre e do primata? O medo foi o que manteve o último a salvo. Os aspetos negativos hoje conotados ao medo ainda não tinham surgido e este servia ainda um único propósito, preparar o organismo para fugir ou lutar e isto é tudo o que continua a fazer, o problema é ser mal compreendido.

Séculos de desinformação levaram a uma compreensão errada do nosso velho aleado, a observação das alterações exteriores (as manifestações do medo) foram mal compreendidas e o medo começou a ganhar a sua má reputação (de cowardia).

Felizmente os avanços tecnológicos permitem hoje estudar com rigor este mecanismo e finalmente compreender os seus efeitos e o seu porquê, mas a conotação que ganhou é difícil de ser alterada.

Como funciona o medo



Vamos voltar a história do primata no exato momento em que os seus sentidos detetaram a ameaça (o tigre). Em milésimos de segundo o som, a imagem, movimento ou uma conjugação de vários estímulos é enviado para uma estrutura no cérebro conhecida por **Tálamo** (1); este envia a informação para a **Amígdala** (2) que tem a função de descodificar as emoções e consegue determinar possíveis ameaças com base nas memórias de situações de medo vividas anteriormente.

Ela então informa o **Hipotálamo** (3) para dar início à “**reação de fuga ou luta**” e uma reação em cadeia ocorre dando ao primata as capacidades necessárias para se por a salvo.

Este circuito conhecido por “Caminho Baixo” é rápido mas desordenado e do género “disparo primeiro e pergunto depois” e tem como único objetivo desencadear uma resposta fisiológica o mais rapidamente possível.

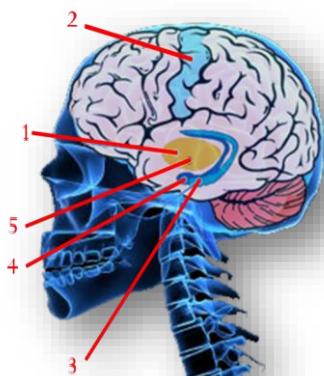
Este caminho ainda hoje continua ativo e funcional, mas a evolução do nosso cérebro levou à criação de um outro conhecido por “**Caminho Alto**”, mais lento mas mais preciso ao nível da interpretação. Este visa confirmar se de facto se está perante uma ameaça real ou se é falso alarme.

Ambos são ativados em simultâneo mas percorrem estruturas diferentes dentro do cérebro antes de ativar a resposta biológica de “fuga ou luta”.

Este caminho envolve o Córtex Sensorial e portanto só pode ter sido desenvolvido após o surgimento do “**NEO-CORTEX**”, a camada mais moderna do nosso cérebro e aquela que nos distingue dos restantes animais dotando-nos de uma inteligência superior e da razão.

O seu surgimento permitiu ainda o desenvolvimento da consciência e do raciocínio lógico ou argumentativo e que passássemos a ter consciência do presente, do passado e das consequências futuras das ações.

Para além do Neo-córtex o nosso cérebro tem ainda mais duas camadas o “**CÉREBRO LÍMBICO**” que corresponde à fase intermédia no desenvolvimento do cérebro (comum a todos os mamíferos e responsável pelas nossas respostas emocionais) e o “**CÉREBRO RÉPTILIANO**” (ou Complexo R) que é o mais primitivo e assegura o controlo das funções vitais como o batimento cardíaco, respiração, digestão, a regulação da temperatura corporal ou o equilíbrio (altamente fiável mas também rígido e compulsivo, é o cérebro dos “Instintos” e da ação e apenas tem consciência do momento presente).



Tal como no caminho baixo o estímulo é enviado para o **Tálamo** (1) mas neste caminho este envia a informação para o **Córtex Sensorial** (2) que a interpreta de forma a atribuir-lhe um significado.

O Córtex Sensorial envia essa informação para o **Hipocampo** (3) para este estabelecer um contexto.

O Hipocampo determina se de facto existe uma ameaça ou se foi falso alarme.

Caso determine que foi falso alarme dá ordem à **Amígdala** (4) para avisar o **Hipotálamo** (5) para cessar a resposta de “fuga ou luta” que já tinha sido ativada pelo caminho baixo.

Este caminho é mais racional e portanto menos instintivo e mais demorado.

Um exemplo para perceber os dois caminhos em funcionamento:

Você está em casa calmamente deitado na sua cama e de repente ouve um barulho. Fica em sobressalto, sente o coração a bater mais forte, a respiração a tornar-se ofegante e os seus sentidos entram em alerta total. E tudo isto se passou num único instante. O barulho desencadeou através do caminho baixo a reação de fuga ou luta por ser possível que exista uma ameaça (talvez alguém tenha entrado em casa para roubar).

Agora os seus sentidos estão á procura de indícios que confirmem se de facto alguém entrou em casa. Se assim for deve ouvir passos ou outros ruídos; os segundos vão-se passando e nada acontece; por isso através do caminho alto é enviada uma mensagem para desligar o sistema e voltar à calma.

A reação de fuga ou luta

Ambos os caminhos do “mecanismo do medo” levam ao hipotálamo e este controla a resposta de sobrevivência conhecida por “Reação de fuga ou luta”.

Esta resposta consiste num conjunto de alterações fisiológicas que têm como objetivo deixar o individuo pronto para enfrentar o perigo ou fugir do mesmo.

Para desencadear esta ação o hipotálamo envia um impulso nervoso para as glândulas suprarrenais (ao qual está ligado através do sistema nervoso) e estas libertam um transmissor químico na corrente sanguínea, a “**Adrenalina**”. Ao chegar aos diversos órgãos esta vai despoletar diferentes reações em cada um deles.

A ação da adrenalina

Ao chegar aos diferentes órgãos a adrenalina provoca as seguintes reações:



Fígado

Libertação na corrente sanguínea do glicogénio armazenado na forma de glicose para fornecer energia aos músculos.



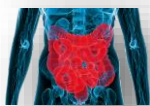
Pulmões

Aumento da capacidade pulmonar por vasodilatação de forma a melhorar o fornecimento de oxigénio necessário para o funcionamento muscular.



Coração

Aceleração do ritmo cardíaco de forma a fazer chegar o oxigénio e a energia de forma mais rápida aos músculos.



Sistema digestivo

Diminuição da atividade deste aparelho para que a energia seja disponibilizada para outras funções mais importantes no momento.



Músculos

Aumento da capacidade muscular por vasodilatação de forma a torná-los mais capazes de absorver a energia de que necessitam para funcionar.

Foi por ação da adrenalina que ao ouvir o ruído começou a sentir as alterações que foram descritas no exemplo (... *em sobressalto, sente o coração a bater mais forte, a respiração a tornar-se ofegante e os seus sentidos estão em alerta total*)

Interpretar os efeitos da adrenalina

Ao interpretar corretamente os efeitos vai perceber que afinal você não é o cobarde que julga ser ou que o levaram a crer que é. Não é cobardia ou "medo" (como entendido comumente) é apenas o seu corpo a reagir da forma que foi programado para o fazer. Compreenda isto e descobrirá uma força e um poder que não julgava ter. A libertação do medo reside na sua compreensão.

Tremores

É provável que antes de agir sinta as pernas (ou outros membros) a tremer. Isso não é "medo" é a reação natural dos músculos ao serem "inundados" de sangue carregado de energia (os sistemas considerados não vitais foram desligados ou a sua atividade foi reduzida ao mínimo e tudo se concentra nos principais grupos musculares predominantes para a ação).

Controle este sintoma contraindo e descontraindo a musculatura ou esfregando os dedos dos pés contra o sapato. Não feche as mãos energicamente pois pode levar a uma escalada na confrontação. Opte por algo pouco visível.

Voz trémula (ou estridente)

Isto acontece porque algumas áreas do cérebro (associadas ao processamento da fala) não são vitais e como já foi referido são desativadas para poupar energia.

Se não conseguir controlar este sintoma é preferível manter-se em silêncio tentando comunicar predominantemente através da linguagem corporal.

Efeito visão de túnel

O efeito visão de túnel consiste na diminuição do campo visual. A visão periférica é fortemente afetada devido ao “excesso de concentração”.

Para combater este problema lembre-se de procurar constantemente por outras ameaças mudando o seu foco de atenção constantemente.

Não é possível evitar ou recuperar do surgimento deste efeito. Por isso deve estar consciente do mesmo e dos procedimentos a tomar.

Diminuição da coordenação

Em situações de stress a coordenação motora fina tende a ficar comprometida o que nos torna incapazes de realizar movimentos complicados ou que exijam grande precisão (movimentos executados por pequenos músculos).

Por este motivo as técnicas a aplicar em defesa pessoal devem ser simples e basearem-se na ação dos grandes grupos musculares que exigem menor controlo cerebral.

Outros efeitos

- Náuseas; mãos suadas; calafrios; pelos eriçados
- Esvaziamento dos intestinos ou bexiga

Os últimos dois efeitos são mais uma vez devidos ao desligar de sistemas considerados não fundamentais. A eliminação de comida não digerida ou de fezes ou urina foi num passado longínquo algo de útil. Hoje é mal aceite socialmente, mas do ponto de vista estritamente biológico o aliviar de “carga desnecessária” faz sentido.

O confronto eminente

Você já percebeu que não vai ser possível evitar a violência, não houve forma de demover o agressor das suas intenções. Restam-lhe agora poucas alternativas que passam pela resposta de luta ou fuga.

Mais uma vez as hipóteses em aberto são o resultado de milhões de anos de evolução e exposição ao perigo. **Fugir** ou **Lutar** são as mais óbvias mas existem ainda a **Imobilização** e o **Desmaio**.

Começamos pelo fim. Desmaiar é uma resposta para não ter que lidar com uma dor previsivelmente muito intensa. Na atualidade, desmaiar durante uma situação de risco não é uma boa ideia (mas acontece).

A imobilização também deve ser evitada, se entendida como o “congelamento” ou a incapacidade de agir perante o perigo. Ficar imóvel surgiu pelo facto de para alguns predadores, somente um animal que corre ser uma presa e também pelo facto de nem todos os predadores serem dotados de uma boa visão pelo que ficar imóvel diminuía a possibilidade de ser detetado (ainda hoje caçadores ou militares utilizam esta medida quando pretendem não ser detetados).

Lutar deve ser a última opção e fugir é sempre preferível desde que as circunstâncias o permitam. Existe no entanto como já referi, uma pressão social para que não se vire a cara á luta.

Curiosamente a mesma sociedade recrimina depois o uso de violência. Liberte-se dessa pressão, não se coloque em riscos desnecessários por achar que não pode recuar. Uma ajuda pode residir no conhecimento que a luta (e aqui refiro-me a luta real onde a

sobrevivência pode estar em jogo e não à luta desportiva) tem repercussões (legais, psicológicas ou físicas) que podem mudar toda a sua vida.

Fugir é portanto a melhor estratégia e a mais segura. Lembre-se, a espécie humana chegou até aqui não por dar luta a todos os tigres dente de sabre ou qualquer predador que se atravessou no seu caminho. Chegamos aqui porque desenvolvemos formas de evitar os riscos e quando não os podemos evitar FUGIMOS TÃO RÁPIDO QUANTO POSSIVEL! Não descarte uma estratégia de sucesso comprovado.

Quando lutar é inevitável

Quando lutar é absolutamente inevitável é preciso compreender como se passa de facto.

O mais provável é que a luta dure cerca de três segundos (o tempo de alguém desferir um ataque violento, determinado e certo). Quando ela dura mais do que isso e se prolonga para lá dos dez segundos a probabilidade é que acabe no chão (você deve evitar que isso aconteça).

O tempo do “duelo de cavalheiros” acabou há algumas gerações atrás (não espere um convite formal para a luta e que lhe deem tempo para tirar o casaco e arregaçar as mangas).

Os ataques “furtivos” são os mais comuns. O agressor tentará chegar o mais perto de si que conseguir e então atacará com toda a força procurando colocá-lo fora de combate de imediato.

É por isso que criar uma barreira (como já foi abordado) é fundamental.

Uma vez que a maioria da população mundial é dextra (usa maioritariamente a mão direita) o ataque mais comum será um soco desferido com essa mão ao rosto (a segunda opção será ao estômago). Como também a maioria da população não tem treino específico, o mais provável é que esse soco não seja um prodígio de técnica (provavelmente será uma “padeirada” um golpe circular aberto pouco preciso mas violento).

Em 80% dos casos o ataque será precedido de um agarrar (ou de uma tentativa para tal) pelo colarinho, pelo ombro ou do pulso (tenha o cuidado de não concentrar toda a sua atenção no agarre, o maior risco reside no ataque subsequente).

Não assumo que só será atacado pela frente ou por apenas um oponente, pois um ataque pode surgir de qualquer direção.

Lutar pela sobrevivência

Lutar pela sua sobrevivência ou pela manutenção da sua integridade física (ou de outros) não tem nada a ver com qualquer outra luta. Não vão existir árbitros ou juizes para controlar a luta. Não existirão regras ou golpes “ilegais” nem códigos de conduta ou ética. Não conte com nenhuma espécie de clemência da parte do agressor. Ele vai fazer e utilizar tudo o que tiver disponível para o deixar fora de combate, incluindo armas (improvisadas ou não). Outra grande diferença é que não há medalhas para distribuir nem se ganha por pontos.

Ganhar é aliás algo muito relativo. O seu objetivo será criar uma oportunidade para que possa rapidamente e de forma segura colocar-se a salvo.

Determinação

Aconteça o que acontecer, NADA ESTÁ ACABADO ATÉ QUE ESTEJA ACABADO! Isto significa que ou já está a salvo ou então está inanimado no chão.

Numa luta a determinação é fundamental, mais do que a técnica e a força é o empenho e a vontade de sobreviver que ditam o resultado. Desistir pode significar a morte ou lesões graves.

Não foi por sua culpa que o confronto começou (assumindo que fez todos os possíveis para o evitar nem que está a lutar devido ao ego) portanto não se sinta culpado; deixaram-no sem saída portanto lute com determinação. Isto é um problema para muita gente. Os bloqueios e a aversão á violência é tão grande que simplesmente não conseguem a determinação necessária para agredir seja quem for ainda que a sua vida dependa disso.

Se a sua repulsa em agredir alguém for tão forte que o paralise tente colocar o seguinte pensamento na sua cabeça:

“Se eu não deter esta pessoa ela acabará comigo e de seguida irá fazer mal a todos os que me são queridos.”

Colocar as coisas nesta perspetiva pode dar-lhe a determinação necessária para sobreviver.

Regras para sobreviver ao confronto

- Você precisa de estar em Código Vermelho.
- Não vá para o chão. Ainda que seja capaz de controlar o seu agressor existe o risco de que surjam outros que o ataquem enquanto nessa posição desvantajosa.
- Se involuntariamente acabar no chão procure levantar-se o mais rápido possível.
- Não tente imobilizar o oponente.
- Mova-se. Parado será um “saco de pancada”, especialmente se for atacado por mais do que um agressor.
- Não se empenhe em demasia com um oponente. Longas trocas de golpes levam ao cansaço e/ou desatenção.
- Ataque com decisão e retire logo que possível.
- Mantenha-se atento ao que se passa ao seu redor, pois podem surgir mais agressores.
- Se for agarrado deve contra-atacar. Não procure somente libertar-se.
- Se se vir cercado, ataque ferozmente tudo o que se aproximar de si. Se possível tente dirigir-se para um dos flancos ou procure “alinhar” os agressores.
- Fuja assim que tiver uma oportunidade.

Durante o confronto

Quando o confronto se tornou físico e portanto violento você não pode estar a pensar em tudo o que pode acontecer posteriormente. Agora a sua estratégia é simples, SOBREVIVER ao confronto. Toda a sua atenção, todos os seus recursos, toda a sua energia têm que estar em sintonia e focados nesse objetivo.

Para sobreviver precisará de efetuar ações defensivas e ofensivas. Isto significa que provavelmente terá que agredir o seu agressor. Se se mantiver exclusivamente na defensiva as suas hipóteses serão muito reduzidas.

Defensivamente você pode evitar ou bloquear o golpe ou atacar preventivamente (retirando a iniciativa ao oponente).

A sua principal preocupação será a de impedir que este o agrida e para isso poderá ter de o atacar antes que ele o ataque a si. Esta opção só deve ser tomada quando todas as hipóteses de resolução do conflito falharem, incluindo a fuga. Não havendo outra hipótese e sendo inequívoco que irá ser atacado a sua ação é justificada.

Também é possível que tenha que agir em contra-ataque reagindo a um ataque do agressor. Nesta situação a sua principal preocupação deverá ser a de evitar o golpe e se possível criar uma oportunidade para neutralizar a ameaça ou criar condições para a fuga.

Se esta surgir não hesite; se puder fugir fuja (podem existir situações que o impeçam de fugir como por exemplo a existência de outros cuja segurança dependa de si e que não consigam fugir). Se não poder fugir mas tem oportunidade de acabar com a ameaça neutralizando o seu agressor não a desperdice (pode não ter outra).

Importa referir que neutralizar o agressor significa criar as condições para que este não seja mais uma ameaça e isso pode tomar várias formas (desde simplesmente afastá-lo de si e mantê-lo longe, passando por provocar-lhe danos físicos mais ou menos graves ou no extremo provocando a sua morte). O uso de força necessário terá que corresponder ao exigido e ser adaptado a cada situação.

Assim que o agressor deixar de ser uma ameaça efetiva controle as suas ações. Continuar a atacá-lo quando este já estiver indefeso pode ter implicações legais contra si. O que começou por ser o seu direito legítimo de se defender pode alterar-se rapidamente e você pode passar a ser o agressor invertendo-se os papéis. Lembre-se que o ego, o orgulho, e nestes casos a fúria ou a raiva podem forçá-lo para lá do necessário e admissível. Não se deixe controlar pelas suas emoções.

Múltiplos atacantes

Por muito que tenha visto filmes onde o herói luta (e vence) contra vinte ou trinta adversários a realidade é muito diferente.

Na realidade não é possível lutar eficazmente contra mais do que um agressor de cada vez, mas isso não significa que apesar da desvantagem numérica não tenha nenhuma chance. É possível lutar contra vários oponentes ainda que seja com um de cada vez, mas não espere que eles se coloquem em fila à espera da sua vez (contudo é exatamente isso que deve procurar fazer). Fique de pé e movimente-se para que somente um de cada vez o consiga atacar. Essa é a sua melhor estratégia defensiva (algo como o jogo do três em linha).

Atacar preventivamente um dos elementos do grupo de forma determinada pode resultar (especialmente se for o líder) e talvez faça os outros desistir.

Após o confronto

Verifique se necessita de cuidados médicos.

Se neutralizou o seu agressor e este deixou de ser uma ameaça verifique se este precisa de cuidados médicos (por difícil que lhe possa parecer fazer isso e ainda que não tenha dado nada mais do que merecido, este auxílio é importante até para o caso de conflitos legais que possam surgir. Você será visto de forma diferente em tribunal se tentar socorrer o seu agressor).

Comunique o sucedido as autoridades pois, nada impede o agressor de apresentar queixa contra si e contar a história que bem entender.

Se as autoridades comparecerem no local, colabore com as mesmas. Mostre-se calmo e cooperativo. Compreenda que os agentes acabados de chegar não têm forma de saber o que se passou, se o vêem agressivo e agitado vão considerá-lo uma ameaça e poderão tomar medidas preventivas contra si.

Seja educado, responda às questões que lhe colocarem mas sem se perder em explicações muito longas (mais tarde não se lembrará do que disse).

Não invente, atualmente as probabilidades de o sucedido ter sido filmado por alguma câmara de segurança ou por um transeunte com um simples telemóvel são muito grandes. Se tiver dúvidas peça apoio jurídico.

Enquadramento legal

Cada país tem o seu enquadramento legal no que diz respeito ao conceito de LEGÍTIMA DEFESA. Além disso, a legislação pode ser alterada pelo que convém procurar manter-se atualizado sobre a mesma (consulte um advogado se necessitar de aconselhamento ou informe-se junto das autoridades).

Como vimos, a evolução dotou-nos de mecanismos, respostas biológicas eficientes e várias estratégias para fazer face ao perigo. Hoje vivemos em sociedade e isso determina em grande parte as nossas ações. A sociedade impõe um conjunto de regras, normas e leis aos cidadãos para que estes possam viver em harmonia, mas, infelizmente estas regras não são seguidas por todos. Ao tomar a opção de LUTAR, é importante que tenha o conhecimento do que lhe é permitido por lei.

Atos ilícitos

São atos ilícitos as agressões cometidas sobre terceiros. A Lei pune quem comete essas agressões que vão desde a injúria verbal passando pela ofensa à integridade física, até ao homicídio.

Os cidadãos não devem tomar como responsabilidade sua a aplicação do poder punitivo. Esse poder pertence ao Estado, que o exerce através das suas forças policiais e militares, de forma a evitar abusos e injustiças de terceiros sobre os cidadãos inocentes.

Exclusão de ilicitude

Considera-se exclusão de ilicitude quando a ordem jurídica não pune certos atos, que poderiam ser tomados como agressões e que como tais, puníveis por Lei.

Esses atos têm que se enquadrar em determinados pressupostos e requisitos para que não sejam considerados ilícitos (artigos 31º a 33º do Código Penal)

Legítima defesa

“ Constitui legítima defesa o facto praticado como meio necessário para repelir a agressão atual e ilícita de interesses juridicamente protegidos do agente ou de terceiros “ (artigo 32º do Código Penal).

Requisitos necessários à legítima defesa

Para que uma ação não seja ilícita e possa ser considerada como de legítima defesa têm que ser observados os seguintes requisitos.

Atualidade da agressão

Significa que a agressão (violência física, verbal, psicológica ou espiritual) tem de estar a acontecer ou é iminente e essa agressão é de tal modo intensa que deve ser repelida. Atos desenvolvidos A posteriori ficam fora da exclusão de ilicitude.

A ilicitude da agressão

Tem que se estar perante uma agressão que pretende violar direitos pessoais ou patrimoniais do indivíduo ou de terceiros. Direitos esses, que são legalmente protegidos pela ordem jurídica.

Defesa dos interesses juridicamente protegidos

A atuação só é lícita se para proteger um direito consignado pela ordem jurídica como a vida, a honra, a saúde, etc.

Impossibilidade de recurso às forças de segurança

Quando uma agressão é iminente e não existe qualquer força de segurança que possa conter essa agressão, é lícito atuar de forma a repelir essa mesma agressão pelos próprios meios.

Excesso de legítima defesa

A atuação deve ser proporcional à agressão sofrida. O excesso de legítima defesa é ilegal e não exclui a ilicitude.

Estados asténicos

Perturbação, medo ou susto são considerados estados asténicos.

Quando a defesa é efetuada sob qualquer um destes estados de pressão emocional ou psicológica, ainda que desproporcional, poderá não ser considerada ilícita. Os estados asténicos são considerados como atenuantes.

Epílogo

Temos o direito de nos proteger. A nossa vida é demasiado preciosa para que nos seja tirada. Nenhum bem material é suficientemente valioso que justifique morrer por ele.

A sua segurança não depende da sua habilidade para lutar mas sim da sua capacidade para evitar os conflitos ou de procurar uma saída não violenta para a resolução dos mesmos.

Esteja consciente dos riscos e ponha em prática as medidas preventivas referidas neste livro (e outras que certamente conhecerá). Esteja atento e controle o seu comportamento, verá que vale a pena.

A sua segurança depende essencialmente de si, não ignore que o risco existe. Não acontece só aos outros, quem sabe quando um predador pode estar de olho em si?