

OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DURANTE O CURSO DE MERGULHO DE COMBATE (MEC)

Antes de criar campeões, você precisa criar um ambiente em que eles possam crescer. Lembre-se sempre que o instrutor está lidando com um organismo vivo e mutável, não um mecanismo.

Viktor Ilyich Alekseev

PAULO RICARDO RODRIGUES DOS SANTOS*
Capitão de Fragata

SUMÁRIO

Introdução
Histórico do início do estudo da psicologia aplicada à guerra
Psicologia nas Operações Especiais
Técnicas eficazes para melhorar a parte psicológica dos alunos MEC
Conclusão

INTRODUÇÃO

Segundo a Associação Psiquiátrica Americana, a “fobia universal humana” é um medo irracional, opressivo e incontrolável de um objeto ou algo específico. É importante ressaltar que fobia é muito mais que apenas um medo.

O Manual de Diagnóstico de Desordens Mentais (DSM), a “Bíblia” da psiquiatria e psicologia, declara especificamente que, quando o fator casual de um estresse é de natureza humana, o grau do trauma é mais severo e durador. Em outras palavras, quando é outro ser humano que nos causa medo, dor e

* Curso Aperfeiçoamento de Mergulho de Combate para Oficiais (2007), entre outros. Elaborador do Manual de Atividades de Abordagem na MB (ComOpNav-661). Participou de várias missões especiais, como as operações Panamax e Unifil VII (2015). Serve no Centro de Desenvolvimento Doutrinário de Guerra Naval (CDDGN).

sofrimento, isto nos quebra, nos destrói e nos devasta.

O Curso de Mergulho de Combate (MEC) é uma das mais difíceis e exigentes formações militares do Brasil. Os propósitos das atividades previstas no Curso de MEC são: preparar e testar a habilidade dos alunos em suportar situações operacionais de extremo desconforto, em condições psicológicas adversas; avaliá-los quanto à exposição ao frio, ao sono escasso, ao cansaço e ao racionamento de comida e água; e despertar motivação, confiança na própria capacidade de resistência e espírito de equipe, circunstâncias por vezes encontradas quando da execução das tarefas afetas ao mergulho de combate.

Esses são apenas alguns aspectos dos muitos fatos e estudos interessantes que podem ser mencionados em um artigo acadêmico sobre os impactos psicológicos durante o Curso de MEC.

Entretanto muitas pessoas tentam mensurar o que é necessário para efetivamente formar um mergulhador de combate da Marinha do Brasil. A tese

mais aceita de todas as análises é que são necessários 40% de condicionamento físico e 60% de condicionamento psicológico (Figura 1).

HISTÓRICO DO INÍCIO DO ESTUDO DA PSICOLOGIA APLICADA À GUERRA

Ao se falar de estresse em combate, o primeiro termo a ser usado foi *shell shock*, que se originou durante a Primeira Guerra Mundial para descrever o tipo de transtorno de estresse pós-traumático pelo qual muitos soldados britânicos e franceses foram afligidos durante a guerra.

Shell shock (Figura 2) é uma reação à intensidade do bombardeio e da luta, que produz formas variadas de desamparo, como pânico e medo, fuga ou incapacidade de raciocinar, dormir, andar ou falar.

Na Segunda Guerra Mundial e posteriormente, o diagnóstico de “choque de guerra” foi substituído pelo de reação de estresse de combate, uma resposta semelhante, mas não idêntica, ao trauma da guerra e do bombardeio.



Figura 1 – Instrutor gerando estresse físico e psicológico nos alunos



Figura 2 – Fotografias capturadas durante a Batalha de Flers-Courcelette, na Ofensiva de Somme, em setembro de 1916, Primeira Guerra Mundial

Embora o termo *shell shock* seja normalmente usado na discussão da Primeira Guerra Mundial, sua natureza relacionada a explosivos de alto impacto também fornece aplicações modernas.

No Iraque e no Afeganistão, estima-se que aproximadamente 380 mil soldados dos Estados Unidos da América (EUA), cerca de 19% dos mobilizados, sofreram lesões cerebrais causadas por armas e dispositivos explosivos. Isto fez com que a Agência de Projetos de Pesquisa Avançada de Defesa dos EUA (Darpa) empregasse US\$ 10 milhões em estudo sobre os efeitos da explosão no cérebro humano.

PSICOLOGIA NAS OPERAÇÕES ESPECIAIS

Diversas são as características que devem ser aperfeiçoadas pelo aluno durante um curso de Operações Especiais. Dentre elas ressaltam-se: agressividade controlada, pensamento rápido e sobre

pressão, tomadas de decisão em situação de risco elevado e frieza controlada no engajamento de alvos.

Partindo da linha de raciocínio de que a transmissão do conhecimento é realizada por meio de dois métodos, vertical e horizontal, será explicado a seguir como estes princípios são aplicados nas técnicas de ensino desenvolvidas no aprendizado do aluno MEC.

Método vertical de desenvolvimento

De acordo com o americano Jack Brehm, PhD em Psicologia na Universidade de Harvard, a base do método vertical de desenvolvimento humano é a Psicologia Reversa¹.

Esta técnica, segundo Brehm, consiste em usar uma resistência natural das pessoas para persuadi-las a fazer algo que elas normalmente não fariam. Ela funciona por meio de inversão psicológica, ou seja, em vez de tentar persuadir a pessoa diretamente a fazer algo, o

1 Teoria criada por Jack Brehm em 1928, quando servia na Marinha americana. Frequentou Harvard, onde se tornou PhD em Psicologia.



Figura 3 – Instrutor utilizando o método vertical

instrutor irá sugerir exatamente o oposto do que a pessoa deveria fazer. Isto pode parecer contraintuitivo, mas a ideia é que, ao receber a sugestão contrária, a pessoa reaja naturalmente com resistência e decida fazer exatamente o oposto do que lhe foi sugerido.

Exemplo disso seria quando o instrutor diz o tempo inteiro para o aluno, em uma prova de corrida longa equipada com mochila e armamento, que ele não é capaz de cumprir a tarefa no tempo desejado.

Esse método depende da reação e/ou do consentimento de causas negativas emocionais a serem persuadidas e, assim, “o aluno deveria” escolher a opção oposta da que foi proposta pelo promotor da técnica.

Método horizontal de desenvolvimento

O psicólogo russo Lev Vygotsky definiu, em 1934, o conceito de aprendizado

chamado Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP)², ou seja, a série de informações que a pessoa tem a potencialidade de aprender, mas cujo processo ainda não completou.

Os conhecimentos estão fora de seu alcance atual, mas são potencialmente atingíveis. A ZDP define aquelas funções que ainda não amadureceram, mas que estão em processo de maturação; funções que amadurecerão, mas que estão, presentemente, em estado embrionário.

Nesta fase da instrução, a relação aluno e instrutor passa a ser uma “via de mão dupla”, em que o nível de desenvolvimento do conhecimento a ser transmitido depende de esforços na mesma proporção de quem passa e de quem recebe.

No modelo do Quadro 1, o instrutor passa a usar o método horizontal da Zona de Desenvolvimento Proximal, seguindo quatro etapas, descritas a seguir.

2 Define a distância entre o nível de desenvolvimento real, determinado pela capacidade de resolver um problema sem ajuda, e o nível de desenvolvimento potencial, determinado por meio da resolução de um problema sob a orientação de um adulto ou de uma criança mais velha.



Quadro 1 – Conceito de Zona de Desenvolvimento Proximal

1ª) O instrutor verifica o que o aluno pode fazer sozinho e, assim, identifica seu perímetro geográfico de segurança.

2ª) O instrutor conduz o aluno até a zona de perigo ou àquilo que o “aluno não pode fazer sozinho” ou àquilo “que está além do alcance do aluno” e volta, com total segurança e controle de tudo.

3ª) Gradativamente, o aluno aumenta seu perímetro geográfico de segurança no gesto mecânico, e a parte cognitiva de exposição ao perigo amplifica-se (Figura 4).

4ª) Ao final da instrução, o aluno cumpre a tarefa exigida pelo instrutor, adquirindo grandes habilidades.



Figura 4 – Transição de um MEC da superfície para o meio aquoso

TÉCNICAS EFICAZES PARA MELHORAR A PARTE PSICOLÓGICA DOS ALUNOS MEC

Fica claro que estas técnicas que serão passadas não fazem “milagres” e, sem um eficaz programa de treinamento, usando o princípio da especificidade, a probabilidade de sucesso do aluno será bem baixa.

Um oficial MEC da Marinha do Brasil destacou que, durante o Curso de Basic UnderWater Demolition/Seal (Buds/Seal), quatro grandes princípios foram apresentados por neurocientistas da US Navy, a fim de melhorar o desempenho dos alunos do Curso de Seal, durante situações de extremo estresse físico e mental, aumentando de fato a resiliência do indivíduo. Segue a lista destes princípios:

1 – Conversa interna (Figura 5): o aluno, o tempo inteiro, diz para si mesmo que não pode desistir, e o instrutor controla tudo, menos o tempo.

2 – Controle das excitações: o aluno aprende a superar a hidrofobia ou aquafobia, o frio, a fome e a sede, sem se queixar, e entende que faz parte do processo de reforma do pensamento.

3 – Fixação de metas: pequenas mudanças vão gerar grandes resultados; portanto, direcionar o foco por períodos de instrução é uma ótima ferramenta, por exemplo: vou aguentar até pela manhã; agora vou aguentar até de tarde; e, de repente, a semana terminou e o aluno não percebe.

4 – Respiração: diversas técnicas de respiração são desenvolvidas para o controle emocional; por exemplo, a respiração diafragmática e em ciclo quadrático/triangular.



Figura 5 – Cada aluno do Curso de MEC em sua conversa interna

CONCLUSÃO

No Curso de Operações Especiais, a fobia universal humana é trabalhada ao levar o aluno à exposição de “caos absoluto” diariamente. Desta forma, gradativamente, o aluno saberá controlar seu medo em doses lógicas. O condicionamento dos centros instintivo, motor, emocional e intelectual do combatente estará tão

harmonizado que o tal do “pânico” em combate será reprimido e superado.

Ao avaliar os elementos expostos acima, conclui-se de fato que o Curso de MEC é 40 % a parte física e 60 % a parte mental. Porém um físico forte, treinado de acordo com as exigências físicas do curso, pode atenuar um psicológico fraco.

*Fortuna audaces sequitur
(A sorte acompanha os audazes)*

📁 CLASSIFICAÇÃO PARA ÍNDICE REMISSIVO:

<ATIVIDADES MARINHEIRAS>; Mergulho;
<EDUCAÇÃO>; Curso; Treinamento;
<FORÇAS ARMADAS>; Adestramento;
<SAÚDE>; Efeito de Guerra; Estresse;
<PSICOSSOCIAL>; Psicologia;

REFERÊNCIAS

- U.S. NAVY. (NTTP 1-15M). “Combat and Operational Stress Control”. US Marine Corps (MCRP 6-11C).
- GROSSMAN, Dave; CHRISTENSEN, Loren W. *On Combat. Psicologia e fisiologia do conflito mortal na guerra e na paz.*
- YOUNG, Emma. *Supersentidos – A ciência por trás dos nossos 32 sentidos e como utilizá-los.* Best Seller.