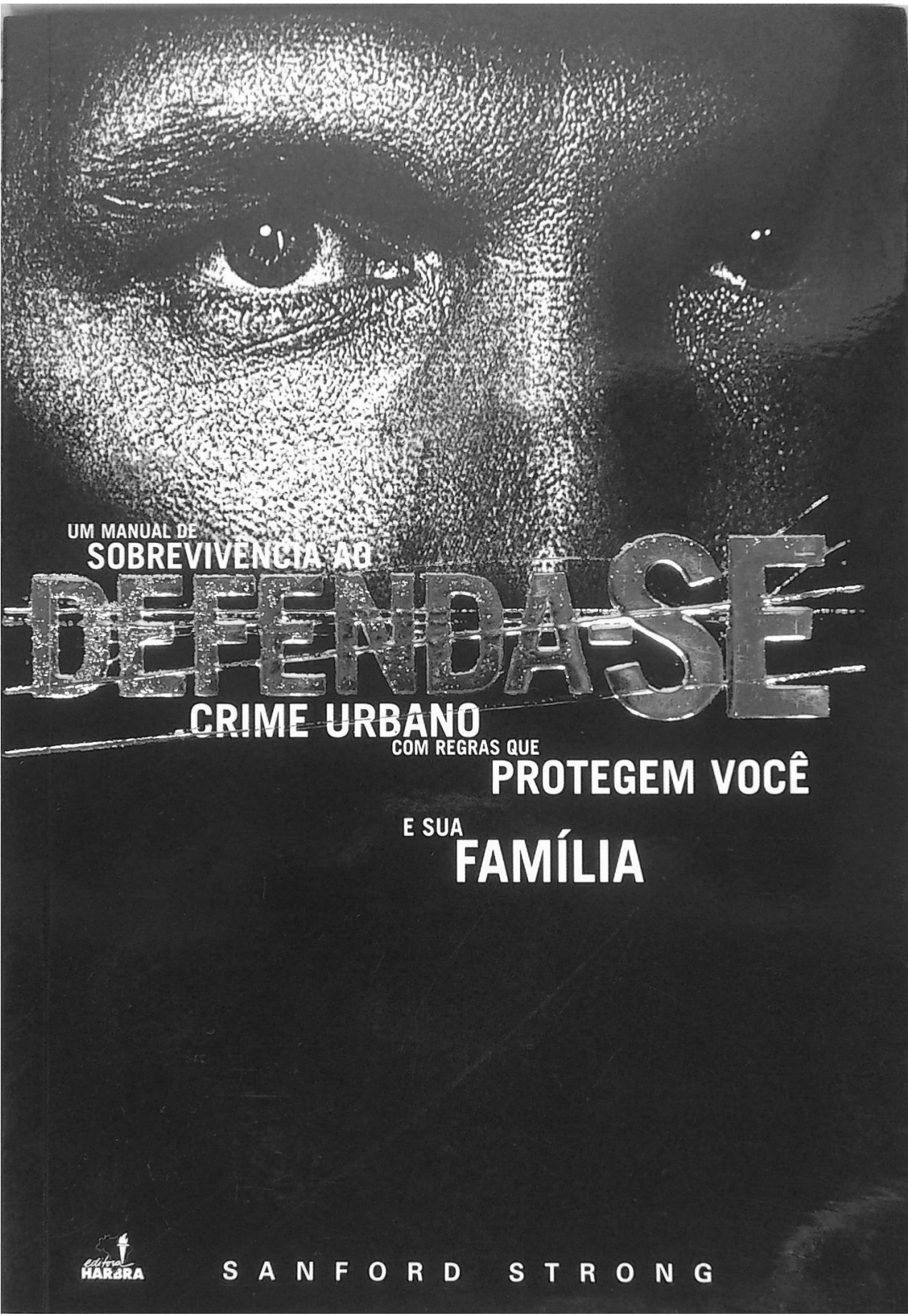




UM MANUAL DE
SOBREVIVÊNCIA AO

DEFENDA-SE

CRIME URBANO

COM REGRAS QUE

PROTEGEM VOCÊ

E SUA

FAMÍLIA



S A N F O R D S T R O N G

DEFENDA-SE

DEFENDA-SE

Um Manual de Sobrevivência
ao Crime Urbano
com Regras que Protegem Você
e sua Família

SANFORD STRONG

Tradução:
JAMIR MARTINS



Obrigado,
Kathy e Dona,
Ed e Mareia McClain

<i>Direção Geral:</i>	Júlio E. Emőd
<i>Supervisão Editorial:</i>	Maria Pia Castiglia
<i>Revisão de Estilo:</i>	Maria Lúcia G. Leite Rosa
<i>Editoração Eletrônica:</i>	Mônica Roberta Suguiyama
	Darlene Fernandes Escribano
<i>Revisão de Provas:</i>	Marisa Batista de Jesus
	Iracema Fernanda Perez
Capa:	Fernando Mendes
Fotolitos:	Process Bureau de Pré-Impressão S/C Ltda.
Impressão e Acabamento:	Cromosete Gráfica Editora Ltda.

DEFENDA-SE – Um Manual de Sobrevivência ao Crime Urbano com Regras que Protegem Você e sua Família

Copyright © 2000 por editora HARBRA Ltda.

Rua Joaquim Távora, 629

04015-001 São Paulo – SP

Promoção: (011) 5084-2482 e 571-1122 • Fax: (011) 575-6876 Vendas: (011) 5084-2403, 549-2244 e 571-0276 • Fax: (011) 571-9777

Strong on Defense

Copyright © 1996 por Sanford Strong

Publicado com a permissão de Pocket Books, uma divisão de Simon & Schuster, Inc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc. – nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização da editora.

ISBN 85-294-0129-8

Conteúdo

Prefácio.....	7
Advertência.....	9
PARTE I. IMPREVISÍVEL, IRRACIONAL E EXPLOSIVO	10
Contra o que Estamos Lutando	10
O que Temos pela Frente	13
O que Realmente não Funciona	14
<i>Os Recursos</i>	14
<i>Artes Marciais</i>	15
<i>Defesa Pessoal para Mulheres?</i>	16
<i>Não Fazer Nada</i>	17
O que Realmente Funciona	18
PARTE II. COMO LIDAR COM O MEDO.....	20
Enfrentando o Medo	20
Reação de Emergência	24
Você Vai se Ferir	25
O Método da Linha Dura.....	26
PARTE III. O PREPARO MENTAL CONTRA A VIOLÊNCIA	29
Seu Novo Kit Mental para a Sobrevivência.....	31
Sua Nova Atitude	35
Erros Fatais	36
As Quatro Regras Básicas de Sobrevivência	37
Regra nº 1: Reaja Imediatamente	37
Regra nº 2: Resista	41
Regra nº 3: Evite Chegar à Cena do Crime nº 2	48
Regra nº 4: Não Desista Nunca	53
PARTE IV. AS QUATRO REGRAS EM AÇÃO.....	59
Como Intervir em Crimes Violentos	59
Assalto à Mão Armada de Estabelecimentos Comerciais.....	60
Crimes e Carros.....	61
Roubo de Carros	68
O Golpe da Batida	73
Forçado a Sair da Estrada.....	75
A Pé.....	76
Assassinato em Lugares Públicos	82
Quando Estiver com Amigos	86
Bancando o Policial	91
A Violência Coletiva.....	95
PARTE V. FAMÍLIAS SOB ATAQUE.....	
Invasores do Lar	
Sobreviver em Família	
Ensinando as Crianças a Escapar de Crimes.....	
Exercícios de Fuga em Família	

PARTE VI. SEIS CAMINHOS PARA UM FUTURO MAIS SEGURO.....

Três Medidas a Longo Prazo.....

1. Armas – Cinco Critérios antes de Carregar
2. A Onda do Celular.....
3. Policiamento Comunitário

Três Medidas Urgentes.....

1. Armas Fora das Ruas
2. As Gangues
3. Os Reincidentes.....

Epílogo.....

Os Fatos sobre o Custo dos Crimes

Estamos numa Encruzilhada

Prefácio

Antigamente, para nos prevenirmos contra o crime, bastava evitar áreas de risco. Os tempos mudaram!

A violência em nossos dias é gratuita, explosiva e mais irracional do que nunca. Na verdade, só o crime violento cresceu 300%, de 1964 para cá. Pior ainda, os sociólogos especializados em avaliar as tendências no campo criminal são claros em suas previsões: "Nos próximos anos, os criminosos vão ser mais jovens e mais insensíveis do que hoje. Os crimes que testemunhamos até aqui são leves, em comparação com a onda de violência esperada".

Hoje, eu, você e nossas famílias enfrentamos um novo tipo de criminoso. Ele é jovem, anda armado, provavelmente drogado e não tem a mínima consideração por nossas vidas.

Agora, preste atenção nisto: se a violência acontecer, nossa sobrevivência dependerá unicamente do que fizermos nos segundos iniciais, que são de crucial importância. A polícia não estará lá para socorrer, pode ter certeza. Só vai chegar bem depois, para recolher os cacos. Eu sei; já fiz policiamento de rua.

No começo da década de sessenta, nos Estados Unidos havia três policiais para atender cada crime violento cometido. Agora, em algumas das grandes cidades norte-americanas, temos dez crimes violentos para cada policial disponível. *Para voltar àquele nível de segurança, teríamos de contratar, pelo menos, trinta e duas vezes mais policiais do que temos agora.* E claro que isto não vai acontecer e, seja como for, não seria a solução.

É triste dizer, mas sua segurança e a de sua família dependem mesmo é de você. E por isso que você deve tomar conhecimento das regras de segurança seguidas pelos policiais.

Fui treinado a fazer cumprir a lei. Minha especialidade era ensinar policiais a se defender – a sobreviver – e instruir membros da SWAT (polícia especial americana) a usar armas de fogo e a se protegerem contra elas. Já vou avisando que meu método é rude, direto e linha dura. Não existem estupradores bonzinhos nem assassinos misericordiosos por aí.

Meu objetivo com este livro é ensinar o leitor a sobreviver à violência, com base naqueles mesmos princípios que ensinei aos policiais. Nem mais, nem menos.

Nas academias de treinamento policial e por todo o país, o treinamento de defesa consiste essencialmente em desenvolver uma preparação mental para a sobrevivência. Isto significa que qualquer pessoa, sob quaisquer condições, precisa saber o que fazer, se um dia se envolver numa situação de violência.

A analogia mais simples que me ocorre aqui é a de uma simulação em família, de combate ao fogo; numa situação de vida ou morte você precisa ter um plano de fuga e sobrevivência já estabelecido de antemão. Numa casa em chamas ou numa situação de perigo, a mente preparada para sobreviver permite que se tenha um ponto de referência, uma reação inicial de defesa no momento em que as decisões imediatas fazem a diferença entre vida ou morte. Portanto, este livro não tem nada a ver com a prevenção de crimes; trata da sobrevivência a eles. A diferença é enorme. Prevenção é tudo o que você e sua família fazem para reduzir as chances de fazer parte das estatísticas criminais. Isso também é importante, não há dúvida. Mas sobrevivência diz respeito ao que fazer quando o crime já está acontecendo, quando suas ações poderão salvar sua vida.

Em situações de violência, sempre ficou claro que muitas vítimas tinham refletido e tomado algumas providências para prevenir crimes, mas nada fizeram para sobreviver a eles. Esta é a lacuna que este livro vem preencher. Ele leva você e sua família além da mera prevenção, ensinando-lhes a tomar decisões vitais de sobrevivência em frações de

segundo. Os dispositivos de autodefesa não adiantam. Nem armas de fogo funcionam para a maioria das pessoas, porque elas não sabem usá-las com segurança e eficácia.

A vantagem de se estar mentalmente preparado para garantir a sobrevivência é que isto te dará condições de agir e se defender. Isso é crucial e pode salvar sua vida, porque, quando a violência explode e a segurança de seu mundo se desfaz, você não dispõe de uma segunda chance nem tem tempo para refletir, antes de decidir o que fazer.

O treinamento mental para a sobrevivência começou há trinta anos nas academias de polícia, quando pela primeira vez na história dos Estados Unidos os policiais se tornaram, para certo setor da sociedade, o alvo central de violências e demonstrações de descontentamento. Tive o privilégio de fazer parte dos estágios iniciais desse processo, onde instruí os próprios policiais a sobreviverem à violência. Hoje, esse treinamento mental tem-se revelado, repetidas vezes, como um recurso inestimável para a sobrevivência dos policiais a assaltos violentos. Apesar da atual escalada de atos de violência contra policiais, o número de policiais assassinados ou feridos tem diminuído nos Estados Unidos, desde meados dos anos setenta, em quase 43%. O contrário aconteceu com os cidadãos civis, para quem as taxas de feridos graves e de mortos são um recorde absoluto. Em suma, a diferença entre as taxas de sobrevivência de policiais e civis está no treinamento mental.

Este livro o ajudará a encarar de frente o seguinte fato: se você ou um familiar seu for alvo de violência criminal, os bandidos vão fazer com vocês o mesmo que fizeram com vítimas anteriores – você não é diferente; é apenas mais um. Este livro também vai lhe mostrar como levar sua família a adotar regras práticas de sobrevivência, às quais possam recorrer quando o choque e o medo quiserem paralisá-los. Assim vocês terão pelo menos uma chance de alterar as consequências.

Defenda-se põe à disposição de homens, mulheres e seus familiares o mesmo treinamento ministrado a policiais, e isso por uma razão muito simples: você e sua família têm de enfrentar esses marginais violentos, enquanto a polícia não chega.

Advertência

Este livro é fruto da longa experiência do autor como policial e de seu contato com muitas vítimas de crimes. Avisamos, entretanto, que os criminosos, sobretudo os violentos, são imprevisíveis, e, por isso, quaisquer medidas de prevenção ou reação podem não ser eficazes em todas as circunstâncias. É natural, portanto, que os editores não garantam nem endossem as técnicas e os métodos aqui apresentados e, pela mesma razão, nem o autor nem seus editores poderão ser responsabilizados por qualquer ferimento ou dano, sofridos por pessoa ou propriedade, como decorrência direta ou indireta de sua aplicação.

O artigo das páginas 42-45 foi reproduzido com a permissão de *The San Diego Union-Tribune*

Imprevisível, Irracional e Explosivo

CONTRA O QUE ESTAMOS LUTANDO

O Ministério da Justiça dos Estados Unidos se pronunciou, em 1993, nos seguintes termos: "Sem uma total reviravolta nas atuais tendências, oito em cada dez americanos serão vítimas de violência ao menos uma vez na vida". Em dezembro de 1994, essas palavras foram atualizadas para: "Hoje, todo americano tem uma chance real de ser vítima da violência, inclusive de assassinato, devido ao caráter imprevisível da violência atualmente". Só para sua informação: no início dos anos setenta, essa estimativa de violência era de um em trinta; no início da década de oitenta, era de um em doze.

Louis J. Freeh, diretor do FBI, falou a todos os americanos em novembro de 1994 sobre a violência atual: "Esta nação deve finalmente se conscientizar de que já não há como fugir de crimes fatais".

Em menos de dez anos, provavelmente ao nos lembrarmos do início dos anos noventa, consideraremos esse período como "os velhos bons tempos...", quando ainda podíamos ter paz.

Podemos frear essa loucura, mas primeiro nós e nossa família precisamos aprender as regras para sobreviver.

Hoje, a violência explode até mesmo em lugares improváveis e é perigoso supor que "a violência gratuita não vai me atingir". Ser razoavelmente cauteloso – evitando áreas suspeitas ou lugares desertos, não ficar fora de casa até tarde da noite, nunca sair à noite sozinho e ter um bom sistema de segurança em casa – ainda não é suficiente. Hoje em dia, está cada vez mais difícil discriminar quais áreas são seguras e quais não. O crime violento já não vitima só aqueles que não avaliam bem os riscos à sua volta.

Vera Wang é uma loja de noivas com modelos exclusivos na Madison Avenue, uma das áreas comerciais mais sofisticadas de Manhattan. A casa mantém um recepcionista na porta, e seus vestidos custam em média 4.000 dólares.

Em março de 1994, um casal de Maryland observava ternamente a filha experimentar um vestido de noiva, quando dois pistoleiros invadiram a loja. A mãe da moça usava um anel de diamante avaliado em 60.000 dólares; os pistoleiros arrancaram-no com tanta brutalidade que quebraram seu dedo. Depois, dispararam tiros no estômago dela e de seu marido. O casal se recuperou dos ferimentos. Os pistoleiros foram sentenciados recentemente.

La Jolla, Califórnia, é uma requintada localidade balneária. No Dia das Mães de 1992, alguns membros de gangues de Los Angeles e de Chicago se encontraram lá, dividiram-se em dois bandos e, ao mesmo tempo, atacaram duas das joalherias mais finas da Califórnia: a Jessop's e a C. J. Charles. Usaram martelos para estilhaçar as vitrines e invadir as lojas; na Jessop's, mataram a tiros um negociante, pai de família, que estava comprando um presente para a esposa, pelo Dia das Mães.

Esses dois eventos foram sinais de alerta para o leste de Manhattan e para La Jolla, onde pouca gente temia pela própria segurança em virtude das características dessas duas áreas. Para muitos, aquilo era a prova final de que já não existem lugares seguros.

Muitos especialistas discutem sobre o que teria favorecido o rápido crescimento da violência nos últimos trinta anos: a sociedade é excessivamente branda com os criminosos; a miséria deteriora o caráter das pessoas; e ainda há o cinema, a televisão, o rock, sem falar em alguns anúncios comerciais que promovem a violência e o ódio às mulheres; tudo isso corado com o uso irrestrito de drogas pesadas. Seja qual for a pesquisa ou a

respeitada opinião de um especialista que você leve em consideração, ninguém sabe dizer com certeza qual o principal fator responsável.

Entretanto, eu e você sabemos muito bem que se a violência explodir diante de nós, não vamos nem ligar para teorias socioeconômicas ou culturais, nem para as falhas do nosso sistema judiciário.

For acaso somos paranoicos por nos preocupar com o crime e tê-lo tornado um dos nossos principais medos? Claro que não.

Eu me lembro de quando servia na Marinha, com meus vinte anos de idade, em meados da década de sessenta. Todos nós éramos paranoicos. Nosso instrutor era bem claro conosco: "Vocês não são paranoicos ao pensar que podem ser mortos, quando há mesmo gente querendo matá-los". Ele nunca dourava a pílula; fazia-nos encarar os fatos. E era o que convinha.

Jonathan Oberman, defensor público da cidade de Nova Iorque desde 1983 e professor-adjunto de Medicina Legal na Cardozo Law School:

O crime de rua hoje é mais violento, mais imprevisível, mais irracional, do que era há 3 anos, devido principalmente à mudança do uso de drogas, da heroína para o craque. A natureza química do efeito produzido é diferente. A heroína mantém o usuário sedado durante horas; e o auge de seu efeito confunde-se com um estado de sonolência. Quando o viciado em heroína precisa de dinheiro, ele em geral evita o contato com outras pessoas e só procura cometer crimes contra a propriedade.

Já o *crack* – uma forma combustível de cocaína – é um estimulante, não um sedativo; produz um efeito terrivelmente mais intenso e induz ao vício muito mais depressa que a cocaína em pó. O crack é uma aventura ágil e barata – uma boa dose hoje custa três dólares, mas o usuário se torna violento, movido pela necessidade de manter constantemente "o pique". Quando precisa de dinheiro, não tem medo de nada e ataca os outros como um louco furioso, em busca da quantia necessária para comprar a droga.

E entre a heroína e o crack não é só o efeito que difere; os meios de produção e distribuição também são distintos. Historicamente, um número limitado de organizações de criminosos controlava a distribuição da heroína e fazia o seu negócio segundo normas reconhecidas, isto é, a transgressão de limites geográficos significava invariavelmente guerra, mas, de um modo geral, não se assassinavam pais diante dos filhos.

Hoje, qualquer um que disponha de um fogareiro, duas caçarolas e alguns gramas de cocaína pode preparar o crack. O resultado é uma forma aviltada de capitalismo: produção barata de um artigo caracterizado por obsolescência planejada, com altíssima demanda. E como qualquer um pode controlar a distribuição do crack pelos arredores de seu quarteirão, o distribuidor já não se sente subordinado a nenhuma organização criminosa; sua única meta é permanecer no negócio tendo o máximo de lucro, além de se beneficiar da circunstância de ser mais insensível do que seus concorrentes, sempre que se trate de proteger sua área.

Nesse ambiente, as únicas coordenadas são o dinheiro e a violência. Os controles e as normas sociais, os valores comunitários e as regras de comportamento definidas, A tudo desaparece.

O resultado é uma cultura do caos e da depravação: já não se distingue entre o que são e o que não são negócios, entre participantes e observadores, entre intenção e resultados. Qualquer um pode matar e mata por qualquer razão.

Em 33 anos, houve, nos Estados Unidos, um aumento sem precedentes na história da criminalidade, maior que o de qualquer outro país: 14,1 milhões de crimes de todos os tipos foram registrados só em 1994... Um número bem maior que a população de muitos países.

- De 1960 até 1993, o total de crimes cresceu mais de 550%.

- De 1960 até 1993, o total de crimes violentos aumentou 300%.
 - Em 1960, registraram-se 288.460 crimes violentos. Em 1993, a cifra era 1.924.188. Isso representa o total de crimes violentos praticados nos Estados Unidos.
- Os números seguintes se referem apenas a índices de assassinatos ocorridos nesse mesmo período.
- 1960: 9.030 assassinatos nos Estados Unidos. 1993: 24.526 assassinatos nos Estados Unidos.
 - De 1990 a 1994, mais de 90.000 americanos foram assassinados; quase duas vezes mais que o contingente morto durante os dez anos da Guerra do Vietnã.

Incidência de Crimes segundo o FBI	
1973 (primeira pesquisa de incidência de crimes pelo FBI)	1993
1 crime violento a cada 36 segundos	1 crime violento a cada 16 segundos
1 estupro a cada 10 minutos	1 estupro a cada 5 minutos
Os crimes sérios praticados nas escolas eram tão poucos que nem foram registrados	1 crime sério nas escolas a cada 6 segundos

Observação: em 1960, quase todos os crimes eram registrados, ao passo que em 1993 só se registraram 30% dos crimes ocorridos. As cifras reais do total de crimes perpetrados em 1993 são três vezes mais altas. Lembre-se: em contraste com o que corria quarenta anos atrás, o registro de crimes, em nossos dias, já não reflete a realidade.

É bom você ficar sabendo que, em 1994, do total de 1,85 milhão de crimes registrados e das 755.000 detenções efetuadas por tais crimes, só 154.000 bandidos foram parar na prisão. Mas se um aumento de 550% no índice de crimes, com 70% deles não registrados, ainda não te parecer que justifica nosso desalento com relação a esse sistema judiciário e nossa forte preocupação com a segurança de nossos familiares, engula isto: o índice de crimes resolvidos pela polícia caiu de 91% nos anos sessenta, para apenas 66% em 1993. Para sua informação, existem duas razões que explicam a dificuldade atual de se resolver a violência: (1) é cada vez menor o número de testemunhas dispostas a depor contra membros de gangues locais; (2) os anos 90 assistiram a uma mudança caracterizada pela violência gratuita entre estranhos.

Nos anos 60, 93% dos assassinatos eram cometidos por pessoas que as vítimas conheciam: irmãos, amantes, maridos, amigos. De 1993 para cá, ao menos 50% dos homicídios são imprevisíveis e acontecem entre pessoas desconhecidas.

Em suma, os observadores inocentes – mortos durante guerras entre gangues – e as vítimas de criminosos profissionais são o que explica não só o aumento brutal de assassinatos nos Estados Unidos, como também o declínio vertiginoso dos índices de prisões efetuadas.

Será que basta para justificar o medo? As pessoas vivem com medo por muitas razões, algumas insensatas e infundadas. Mas nosso pavor da violência tem fundamentos muito sólidos. Alguns afirmam equivocadamente que nossos índices altíssimos de criminalidade e medo são um resultado do uso vicioso e letal de armas de fogo. A verdade é que essas armas estão sendo usadas para matar – e quem está por trás delas é um número imenso de reincidentes; vale dizer: os que fizeram do crime, profissão.

Na raiz do enorme problema da criminalidade com que nos deparamos diariamente estão esses criminosos reincidentes. São eles os 10% da população responsável por dois terços a três quartos de todos os crimes cometidos por aí, inclusive os violentos.

Se o país tivesse controlado esses reincidentes (isto é, se não os soltasse da prisão a três por dois), entre 70 e 80% do aumento da criminalidade não teria acontecido. E não imagine estar enxergando aqui algum erro de impressão: "Não teria acontecido!!!" Mas, devido a essa falta de controle, eles continuam a apontar pistolas no meio de nossas testas.

Onde o nosso sistema de justiça mais se revela precário é justamente no que diz respeito a criminosos reincidentes. Eis aí a mais pura razão por que nos vemos engolidos por uma onda de crimes atrás da outra.

Em resumo, foi assim que nos metemos nesta confusão. Em 1964, iniciamos um experimento no campo da justiça criminal. Nosso foco se transferiu da punição (prisional) de criminosos para a contemplação caridosa dos direitos dos assassinos, premiando-os com uma libertação antecipada para favorecer sua reabilitação e educação. O resultado: 70% de reincidência e aumento vertiginoso dos índices de criminalidade!

Concluindo: se você ou alguém de sua família se vir confrontado por um bandido em algum lugar, sob quaisquer condições, conte com o seguinte: as chances de você estar diante de um reincidente são de 70 a 80%. Ele se mostrará violento, experiente, insensível. Conte também com isto: ele já terá tido uma longa folha de crimes cometidos contra inocentes antes de chegar a sua vez; ele não vai mudar de atitude por sua causa – não adianta implorar, rezar nem fazer promessas. Aos olhos de um criminoso violento, você não é diferente dos demais; é apenas mais um.

O grau de reincidência dos criminosos está afetando a sua e a minha segurança. De mais a mais, os jovens membros de gangues que já são – ou em breve se tornarão – reincidentes só vão piorar ainda mais nossa sociedade no futuro, a não ser que tomemos o que alguns talvez chamem de "medidas draconianas de autodefesa" desde já! Tratarei dessas medidas na sexta parte deste livro.

O QUE TEMOS PELA FRENTE

Era 24 de setembro de 1995; Janet Reno, Ministra da Justiça dos Estados Unidos, declarou, de forma direta: "A menos que façamos alguma coisa agora para impedir que os jovens levem uma vida marginal, os níveis de criminalidade do ano 2000, em nossas cidades, excederão em muito tudo o que já está ocorrendo".

O presidente Clinton, no mesmo dia, disse: "A violência juvenil é o principal problema americano".

"Esta é a calmaria que precede a tempestade de crimes. Uma tremenda onda de crimes nos alcançará nos próximos 10 anos", afirma James Fox, criminologista e reitor da *College of Criminal Justice at Northeastern University*. A próxima onda será impulsionada não por velhos criminosos, embrutecidos, mas por adolescentes que estão se tornando assassinos – "os jovens e insensíveis", segundo Fox. "Nossos assassinos são cada vez mais jovens." Os grupos de 14 a 17 anos de idade estão cometendo uma proporção muito maior dos assassinatos no país – cresceu 165% só entre 1983 e 1993.

"Tem havido um desinvestimento claro na juventude americana, nos últimos trinta anos", assinala. "Forças negativas como drogas, armas de fogo, gangues, televisão e filmes ficaram mais poderosas, enquanto que as forças positivas como família, escola, igreja e comunidade estão enfraquecendo. É mais difícil dissuadir os garotos. Eles não pensam nas consequências de seus atos e muitos nem esperam viver até os 21. Por que se preocupariam com a possibilidade de ser presos?"

Os prognósticos de Fox sobre o índice de assassinato da nação americana só falharam uma vez, na década de 80. "Eu não previa o crack, senhores" – explica ele.

Como estudante na academia de polícia em 1966, aos 23 anos de idade, recebi uma advertência a que não dei importância. Quem falou foi um policial veterano que era nosso

treinador: "Os criminosos mais perigosos que vocês vão enfrentar são os juvenis. Eles serão capazes de assassiná-los por pura diversão. Eles matam por qualquer motivo e nem ligam para as consequências". Agora, compreendo que ele estava certo. Das quatro vezes que fui hospitalizado enquanto policial, duas foram o resultado direto de assaltos de adolescentes.

Como policial, passei 20 anos envolvido no combate ao crime e, desde 1995, venho pesquisando questões de justiça criminal e referentes à aplicação da lei. Desde meus 20 anos, quase todos os meus amigos são policiais. Quando nos reunimos, não consigo deixar de notar como ficamos chocados por ver como a sociedade está ficando perigosa. E somos policiais! Como americanos, costumávamos apontar outros países como lugares de desordem social e violência gratuita. Agora, os nossos índices de criminalidade estão mais altos que os da maioria dos outros países, sejam eles industrializados ou não.

O QUE REALMENTE NÃO FUNCIONA

Quero esclarecer alguns pontos desde o início. A vida seria muito mais fácil se nós pudéssemos prevenir os crimes ou portar algum dispositivo de alta tecnologia que funcionasse contra bandidos de carne e osso, como funciona na televisão. Os crimes de verdade acontecem tão depressa que sua única chance é reagir de forma imediata, direta e explosiva. Quando você ouvir falar de um novo produto ou sistema de defesa contra crimes, verifique o seguinte: ele é simples o bastante para funcionar numa situação real de crime? A resposta a essa questão é decisiva porque, quando o pior acontecer, as pessoas que te prometeram isto e aquilo não vão estar lá para ajudá-lo. A proteção contra os crimes não exige força física nem uma porção de dispositivos de defesa; exige preparo mental.

Os Recursos

A maior parte das chamadas armas de defesa ou são invenções inúteis ou raramente estão à mão para ser de alguma ajuda. Elas (e em geral também as armas propriamente ditas) acabam indo parar nas mãos de criminosos. Pior ainda: costumam dar uma falsa sensação de segurança.

Os dois artefatos mais populares nos Estados Unidos de prevenção ao crime são o *spray* chamado Mace, que ejeta um gás lacrimogênio e nauseante, e o alarme manual. O *spray* pode ser eficaz, se no momento do ataque você já o tiver em mãos, pronto para usar e voltado para o lado certo. Não pode estar no bolso ou na bolsa. Se você porta um Mace e se o atacante o derrubar de sua mão com um tapa (isso acontece com mais da metade das pessoas que tentam usar o *spray*), em vez de tentar recuperá-lo, fuja.

As pessoas usam alarmes manuais por duas razões: para repelir assaltos e para induzir outras pessoas (vizinhos, etc.) a pedir ajuda ao ouvirem o ruído.

Primeiro, nenhuma dessas engenhocas satisfaz as expectativas geradas em tomo delas pela propaganda. A equipe de policiais da SWAT (polícia especial) de San Diego comprou um alarme de 4.000 dólares em fins da década de 60, com quase 2,5 metros de diâmetro – tão grande que veio de *trailer* -, com a garantia de que produzia "níveis agudos que o ouvido humano não pode suportar". Nós experimentamos duas vezes durante badernas e contra um atirador que se protegia num edifício de três andares: os baderneiros não se intimidaram e o atirador nem se deu por achado. Esse bagulho, de fato, emite um som alto e agudo, mas este só é mesmo perturbador em pequenos espaços fechados, enquanto que as vítimas de crimes costumam carregá-los para sua proteção fora de casa, onde o som se dissipa. Em segundo lugar, nossa sociedade já é tão barulhenta e está tão cheia de alarmes de todos os tipos, que as pessoas quase nem chegam mais até a janela quando ouvem o disparo de algum alarme na rua. E um número cada vez menor de pessoas chama a polícia ao ouvir um ruído de alarme de qualquer tipo, ao contrário do que os vendedores desses produtos gostariam de fazê-lo supor. Na minha experiência como policial, era raro alguém ligar para avisar sobre algum alarme disparado. Lembro-me de

uma perseguição a um estuprador por 4 ou 5 quarteirões, em que pulamos muros, invadimos quintais, em meio a uma gritaria, tiros e a ruidosos latidos de todos os cachorros do local. Tudo isso provocou *apenas uma* chamada telefônica ao distrito.

Na minha época de jovem policial, o departamento expediu Maces para todo o mundo. Uma tarde, localizei o suspeito de um assalto e persegui-o por um beco. Depois de saltar algumas cercas, eu o tive contra a parede. Vi que era bem jovem. Saquei o Mace e gritei: "Quietinho aí, senão eu espremo esse negócio!" (Lamentei ter dito aquilo.) Ele não me deu ouvidos. Então espremi meu primeiro jato daquele *spray*. Contra meu próprio rosto, aliás. O garoto escapou. Fiquei confuso. O *spray* tem de estar na mão, pronto para ser usado e apontado na direção certa.

Artes Marciais

Não há nada de errado com as artes marciais, a não ser o fato de que, do modo como são ensinadas, elas não são a resposta adequada, sempre que se tratar de sobreviver à violência. Em sua forma pura, elas apresentam muitos objetivos: induzem à disciplina, desenvolvem um maior controle, tanto físico como mental, levam-nos a aprender várias posturas e movimentos. Já quando se trata de sobreviver a crimes, o objetivo é um só: tomar decisões numa fração de segundo, sob a tensão causada pela violência e em situação de vida ou morte.

Há pais que me perguntam se seus filhos devem estudar artes marciais. Respondo que sim, mas não para sobreviver a crimes. Façam-no por prazer, como uma realização pessoal, por respeito aos outros, para conseguir maior poder de concentração, para atingir equilíbrio, autocontrole e desenvolver a autodisciplina. De mais a mais, é um meio excelente de fazer os jovens sentirem alguma dor física – aprender o que significa levar pancada, ser derrubado e voltar à luta, não desistir. Mas as artes marciais, como costumam ser ensinadas, não têm por fim ajudar na sobrevivência a crimes, e não funcionam como técnica para isso.

Alguns instrutores experientes dessas artes são mestres em capacidade de concentração. Mas, para serem também mestres na arte de sobreviver a crimes, eles só precisariam reduzir os movimentos e posições ao mínimo indispensável para sobreviver e escapar.

Como sabemos, simplificar é difícil; é sempre mais fácil complicar. O treinamento para a sobrevivência a crimes, reduzido apenas ao estritamente necessário para se conseguir escapar, é uma arte.

David Dye é membro do departamento policial de Costa Mesa desde 1967. As principais revistas de artes marciais já escreveram sobre ele, costuma aparecer nas principais redes de TV e é uma autoridade regularmente citada. Na qualidade de faixa-preta de oitavo grau que está no *Hall da Fama* das Artes Marciais de todo o mundo, ele ainda dirige sua própria escola. De acordo com Dye:

"As artes marciais exigem tempo e disciplina – 6 anos para conquistar a faixa preta no caratê, com muito suor. Se quiser alguma coisa mais fácil e rápida, as artes marciais não são para você. Artes marciais e sobrevivência a crimes são disciplinas muito diferentes. As técnicas das artes marciais vêm sendo usadas desde os séculos 17 e 18. As situações que envolvem crime hoje são muito diferentes e também o tipo de armas usado. Um instrutor de artes marciais que também ensina técnicas de sobrevivência a crimes precisa adaptar as formas tradicionais de tais artes ao mundo atual. Poucos instrutores são peritos nesses dois campos. A eficaz defesa contra o crime requer a criação de cenários de crimes da vida real. O treinamento tem de ser tão real e direto quanto possível, de modo que os alunos se lembrem dele sob a tensão gerada por um ataque de surpresa.

O objetivo da minha escola é ensinar tanto o lado 'artístico' como o lado 'prático' do assunto, mas sempre separados. O *dojo* é um ambiente controlado, a rua é tudo, menos isso.

Uma vez participei de um seminário de artes marciais para instrutores. O líder do evento puxou uma automática calibre 12 e a carregou com cartuchos – mas ninguém sabia que eram de festim. Ele se aproximou de um japonês faixa-preta de sumô, encostando a arma em seu rosto. Todos os faixas pretas do recinto ficaram paralisados. Aquele instrutor, com uma automática, deu um pouco de realismo à reunião."

Defesa Pessoal para Mulheres?

Os métodos de proteção contra crimes idealizados só para mulheres partem da suposição de que elas são fracas, menos capazes de se defender e por isso necessitam de métodos diferentes dos masculinos para combater a violência. Mas a verdade é que as técnicas de sobrevivência a crimes exigem muito mais força mental do que capacidade física. Altura, peso, condicionamento físico e força muscular não fazem diferença. Nossas técnicas requerem o mesmo condicionamento mental, tanto de homens como de mulheres.

Boa parte da chamada autodefesa feminina, além de ser ineficaz, também é insultuosa. Tem-se aconselhado às mulheres o uso de chaves entre os dedos, alfinetes de chapéu ou guarda-chuvas como armas de defesa; ou a fazer alguma coisa bem vulgar para desviar o desejo do agressor; dizer para ele que tem uma doença venérea, etc. Se qualquer dessas coisas funcionasse, também valeria para os homens.

Os seguintes tipos de conselho ainda se ouvem em escolas de ensino médio e em cursos de autodefesa para mulheres: "Avalie o estuprador... tente obter pistas sobre como lidar com ele... mantenha a estabilidade emocional e manterá o controle. Não se exalte. Permaneça calma. Ceda às exigências dele por um breve período... seja evasiva. Isso te dará tempo para idealizar um plano de fuga." Nada disso é realista e não funciona numa situação de tentativa de estupro.

Imagine se os índices de estupros de mulheres e garotos fossem iguais, em vez de serem de 98% para elas e 2% para eles. Fora do ambiente das prisões, estas são as percentagens reais.

Agora, imagine alguém dizendo a homens: "Não reajam ao estupro, rapazes. Cedam às exigências do atacante, para não serem feridos".

Os programas de autodefesa feminina, os recursos anticrime e as artes marciais dirigidos para mulheres costumam ser concebidos para serem rápidos e fáceis, com garantias fantasiosas. Um dispositivo de segurança para mulheres, vendido por mala direta, fornece um "vídeo de autodefesa fácil e instantânea... Você é capaz de fazer pontaria?... De erguer a mão? Então pode escapar imediatamente de qualquer ato de violência ou estupro... É rápido e fácil". Um anúncio de televisão referente a um programa de autodefesa para mulheres promete: "em 2 minutos provoque um *knockout* usando os próprios pés. O resultado é garantido. Quando seu atacante tentar agarrá-la, jogue-se no chão. Use o salto do sapato (sem tirá-lo do pé, presumo) para golpear a cabeça dele repetidamente". Eu, porém, aconselho minhas leitoras a se concentrarem unicamente na fuga; nunca se joguem no chão para revidar um golpe.

Muito do que se ensina nos cursos de autodefesa feminina não ajuda as mulheres contra os marginais violentos que elas tiverem de enfrentar. Noventa e cinco% dos estupradores são reincidentes. Salvo raras exceções, vocês não terão nenhuma chance de – com boa conversa, recursos especiais ou manobras corporais fantásticas – fazer o estuprador mudar de ideia.

Os adjetivos *rápido* e *fácil* são atraentes para todos nós, mas eu sei por experiência que não há rapidez nem facilidade, muito menos garantia, quando a violência explode. Se você compra um detector de radares policiais com todas as garantias, mas que não funciona, receberá algumas multas por excesso de velocidade. Mas se comprar um

dispositivo de autodefesa com garantias, arrisca-se a perder muito mais e permanentemente. Pior: se acreditar na garantia que te derem, você acabará contando com algo que não funciona, além de sentir uma falsa sensação de segurança. Evite qualquer um desses recursos pretensamente autodefensivos, com promessas de "garantia" e de uso "rápido e fácil".

Esta atitude deve ser adotada por toda mulher, por todo instrutor de defesa pessoal feminina e por todo pai de mocinhas atraentes: se uma dada técnica ou conselho para sobreviver à violência não for aceitável para homens, também não será para mulheres.

Não Fazer Nada

Não fazer nada logo no início de um ataque violento é a política mais arriscada de todas porque torna muito mais difícil resistir e escapar depois. Pior: reforça a probabilidade de a violência aumentar, em especial no caso de estupros. O trabalho mais profundo envolvendo resistência (fazer alguma coisa) *versus* submissão (nada fazer) foi um estudo sobre estupros do Ministério da Justiça americano, publicado em 1985.

Um número incontável de mitos que por muito tempo rodeavam a questão dos estupros se desfez com esse estudo, embora ele não surpreendesse os policiais que tiveram contato direto com esse tipo de vítimas.

- Diferentemente dos ladrões e invasores armados, os estupradores normalmente não usam armas. Só 23% do 1,6 milhão de casos americanos estudados envolveram homens armados com faca ou pistola, com uma distribuição estatística mais ou menos aproximada de 11% de facas e 12% de pistolas. A principal exceção a isto são os estupradores que arrombaram uma residência: 96% deles lançaram mão de uma faca da própria casa.
- Aproximadamente 51% de mulheres resistiram de alguma forma, desde gritar ou fugir até lutar; as 49% restantes não fizeram nada.
- Mais de 96% dos ferimentos, tanto das que resistiram como das que não resistiram, foram abrasões e lacerações; no entanto, esta estatística não foi afetada pela circunstância de o estuprador empunhar alguma arma nem foi determinada pela resistência das vítimas, como os velhos mitos faziam crer. Comparando resistência e passividade, só houve um aumento de 2% no nível de ferimentos do lado das mulheres que resistiram.
- Menos de 4% tiveram ferimentos que exigiram hospitalização prolongada; e a maioria das vítimas foi surpreendida em área isolada, ou foi atraída para alguma residência ou apartamento.

Estupro praticado por gangues, tortura prolongada com objetos, tudo isso exige tempo, isolamento e controle.

- Só 0,03% das vítimas foram mortas, o menor percentual de todos os crimes violentos.

Em lugares abertos ou semi-abertos – como parques, pistas de *jogging*, pátios de estacionamento etc. – as mulheres têm uma boa chance de escapar do estupro, com pequenas lesões físicas. Mas a resistência deve ser imediata e firme. Não é, porém, a resistência da vítima que controla o grau das lesões; é o lugar. Este é um dado crucial que ajuda as mulheres a compreender como resistir ao estupro: quando e como!

É extremamente importante que os pais passem para as filhas: 80% das vítimas de estupro têm de 16 a 24 anos de idade.

A passividade assenta no seguinte tipo de raciocínio: "Um confronto aberto sempre piora tudo. Não reaja – sua reação pode prejudicá-lo. Quando tudo está fora de controle, o importante é manter a calma. Não aumente a violência ficando violento. Não enfureça o atacante ainda mais. Ao tentar escapar, você corre o risco de piorar o problema". Essas ideias são ilusórias e, no melhor dos casos, representam um otimismo cego. A experiência em casos reais de crime ensina algo diferente.

Aqueles que acham que não se deve reagir reconhecem corretamente o risco de se fazer alguma coisa, mas não percebem que o risco de não fazer nada é praticamente igual.

Se você dá de cara com um estuprador e não faz nada, ele te estupra. Se um marginal armado faz você entrar no carro dele à força, e você não reage, ele o sequestra.

Basicamente, aqueles que acreditam que é melhor não reagir querem se ver livres de crimes tanto quanto todos nós; a falha do raciocínio deles está em supor que, se não fizerem nada, não correrão risco. Em vez disso, eles confiam que de repente o criminoso sentirá compaixão. Eu chamo isto de "estratégia-da-esperança-e-da-sorte". *Deus queira que não aconteça comigo! Se eu tiver sorte, não vão me machucar!*

Já o grupo favorável à reação tem razões simples e claras para partir para a ação: *se eu não fizer alguma coisa rápido, vai ser pior.*

Um presidiário de 60 e poucos anos, condenado a prisão perpétua por assassinar a mulher e o amante dela, fala sobre os membros de gangues de criminosos jovens:

A nova geração de criminosos é de lascar. Eles te matam por nada. Nem precisam de um motivo especial. No meu tempo, a gente também matava, mas sempre havia um motivo. Por exemplo, quando alguém mexia com a tua mulher ou numa briga ou num assalto armado em que alguém resolvia reagir e não entregava o dinheiro. Mas sempre havia uma razão; não se matava por matar. Já esses caras te matam com a mesma naturalidade com que olham pra você. Não gosto nada de ficar aqui com eles; são muito perigosos.

O QUE REALMENTE FUNCIONA

O que funciona, e está provado pelos resultados do treinamento de sobrevivência para policiais, é um *preparo mental*. Você visualiza e ensaia suas ações mentalmente; é um método, aliás, usado em muitos campos, dos esportes ao cumprimento das leis, passando pelo setor militar e pela medicina.

É um modo de planejar nossas respostas. Agimos de forma parecida em nossas atividades diárias. Planejamos o que dizer se o chefe implicar com o relatório que lhe apresentamos, ou como faremos para acalmar nossa esposa, se fizemos alguma coisa que poderá irritá-la. Com frequência, até ensaiamos as palavras que tencionamos usar; fazemos isso constantemente. Nem sempre funciona bem, mas aumenta nossas chances.

Toda essa preparação mental é instigada pelo medo, ou pelo receio de que sua família ou seus colegas venham a se zangar com você. Entretanto, a maioria não se prepara mentalmente contra o medo maior e mais intenso: a violência que põe em risco sua própria vida e a vida de seus parentes. Não fazem isso porque o assunto é assustador demais e porque não sabem como ensaiar mentalmente uma ação de proteção contra o crime. Na verdade, esse tipo de proteção é simples, porque os criminosos tendem a repetir sempre a mesma coisa, só variando a vítima. Os policiais classificam esse hábito dos criminosos como seu MO (*modus operandi*).

A preparação mental para sobreviver a episódios violentos se vale de casos verídicos de crimes, o que permite avaliar os erros cometidos pelos outros, aprender com isso e planejar alguma reação diferente. Assim, de sua memória, as decisões já tomadas por antecipação vão saltar à lembrança no momento exato de uma situação real de perigo. Desse modo, você sempre dispõe de algumas normas de sobrevivência em que se apoiar, sempre que a segurança de seu mundo for pelos ares. Em essência, o objetivo da preparação mental para enfrentar o crime é criar normas de sobrevivência, tendo em vista o pior que possa acontecer.

Quando você está face a face com a violência, seu primeiro problema não é o que o seu agressor pretende fazer, mas sim o que você fará. O preparo mental antecipado contra a violência responde a essa questão na hora certa... antes que ela aconteça. Simplificando: você treina o seu instinto de sobrevivência. Em paz e tranquilidade, você usa seu intelecto e sua lógica com antecipação para avaliar as melhores opções, levando em conta suas limitações físicas, seus filhos e a idade deles. Esse exercício mental prepara um arsenal de

resoluções práticas que vai orientá-lo durante a confusão e o terror de uma situação perigosa, quando tudo o mais estiver fora de controle e a maioria se vir imobilizada pelo medo.

Ao treinar policiais de ambos os sexos, veteranos ou não, nós os fazíamos praticar o máximo possível. Todavia, a maior parte das reações decisivas, para situações de emergência, não pode ser praticada fisicamente. Daí ser o ensaio mental, baseado em normas de sobrevivência, nossa ferramenta mais importante de treinamento.

Será que as pessoas se tornam paranoicas ao ouvir os casos horríveis de vítimas de crimes? Não. Escutando uma história de cada vez, elas criam uma mentalidade preparada para a sobrevivência, comentando com parentes e amigos o que teriam feito diferente, como fazem os policiais. E outra: nos meus 30 anos de instrutor, tenho notado uma vantagem a mais na preparação mental contra a violência. Você não só cria um preparo mental para a sobrevivência, fato que aumenta suas chances no momento em que a violência ocorre, como também desenvolve um novo estado de alerta para evitar crimes, notando com muito mais rapidez uma situação de perigo, assim que ela está se formando.

Segundo o capitão Mark Leap, do Departamento Policial de Los Angeles:

"Durante o treinamento de novos policiais, a prioridade número um é o ensaio mental. Sem isso, os guardas se tornariam uma presa fácil e não é diferente com outros cidadãos. Os civis ficam paralisados, assim como os policiais. Mesmo com treino, isso acontece. Mas estes sabem como se libertar da paralisia – a maior parte dos civis não, porque não planejam tendo em vista o pior que nossas ruas têm a oferecer.

Antes de planejar estratégias que nos permitam sobreviver à violência, a maioria das pessoas precisa de uma mudança de atitude. Se a pessoa acha que não vai acontecer com ela, então também não vai planejar com antecedência como se defender. Temos de encarar os fatos: pode acontecer comigo, exatamente como acontece com os outros.

Os policiais fazem simulações, sozinhos e com os companheiros. Sempre que leem uma reportagem no jornal sobre alguma ocorrência, ou quando investigam um crime, eles se colocam na cena desse acontecimento. Tornam a encená-lo, transferindo-se mentalmente para outras situações de crimes, e planejam uma reação. As histórias, por mais horríveis que sejam, são uma parte importante do planejamento para a sobrevivência. Elas estimulam as pessoas a planejar, pensando na possibilidade de lhes acontecer a mesma coisa. Algumas pessoas fazem isso, outras não. As que não fazem isso são vitimadas com mais facilidade."

Spencer Johnson, co-autor de *One Minute Manager* e autor de *Yes or No: The Guide to Better Decisions*, põe as coisas nos seguintes termos:

"Boas decisões são o produto de um bom sistema, e este precisa incluir o seguinte questionário: Quais são as prováveis consequências? Estou sendo honesto comigo mesmo? Não estarei deixando o medo paralisar minhas decisões?"

Sem preparo mental, as pessoas se imobilizam; não têm como vencer o medo incapacitante que as encurrala durante uma situação crítica.

Para desenvolver um preparo mental eficaz, primeiro temos de aprender a lidar com o medo.

Como Lidar com o Medo

ENFRENTANDO O MEDO

*Faça exatamente o que eu digo e eu não machuco você!
Não resista, e não sairá machucado!
Para de gritar, senão eu te mato!*

A escolha é sua. Você pode não fazer nada e esperar que nunca te digam frases como essas. Ou pode se preparar para combater o pavor paralisante que essas ameaças costumam provocar, tomando decisões que lhe permitirão controlar e usar produtivamente o medo, em lugar de ser aniquilado por ele.

O principal fato nos crimes violentos é o medo paralisador de ficar ferido. Tenhamos ou não experiência contra a violência – quer sejamos policiais preparados ou ingênuos civis -, quando nos vemos sob a mira de uma arma de fogo ou sentimos a ponta de uma faca na garganta, ficamos logo imobilizados de medo. Os músculos automaticamente se contraem; fica-se aterrorizado. O bandido se põe a berrar, fazendo ameaças contra nossa vida, e obedecer parece ser a nossa única saída.

O segundo fato a respeito dos crimes violentos é a incrível rapidez com que eles acontecem. Apenas alguns segundos são necessários para te enfiarem dentro de um carro e sequestra-lo, para forçarem-na a entrar numa ravina, para invadir sua casa e obter domínio físico e emocional sobre você e sua família. Os criminosos contam com o fato de você se sentir encurralado e entrar em pânico – é para isso que te ameaçam com violência.

Tudo o que acontece depois que o crime começou depende de você antecipadamente já ter ou não derrubado as paredes do medo que o aprisionam. Os motivos das pessoas ficarem sufocadas pelo terror são sempre a rapidez com que tudo acontece e o medo de ser ferido. Juntos, esses dois fatores são fatais para qualquer um que não esteja preparado.

Quando eu era treinador de policiais no curso de sobrevivência, sempre iniciava minhas instruções com as seguintes palavras:

Para sobreviver a um ato de violência, são necessárias duas coisas:

1. Uma atitude mental capaz de vencer o medo de sair ferido, a fim de se poderem assumir riscos extremos.
2. Uma resposta física imediata, direta e explosiva.

UMA HISTÓRIA DE MÃE E FILHA: A NARRATIVA DE CINDY (A MÃE)

Em 1984, eu e Wendy, minha filha de 14 anos, participamos de um curso de defesa pessoal na escola dela, em La Jolla, Califórnia. Ali ouvimos coisas que realmente não queríamos ouvir. Disseram que sempre deveríamos esperar ser feridas. Eu nunca pensei que aquela experiência pudesse ser tão exaustiva, mental e fisicamente.

Repetidas vezes me perguntei se nós de fato precisávamos ouvir as histórias de terror contadas no programa. Por que não podíamos simplesmente aprender a nos defender, sem ouvi-las? Eu não queria saber em detalhes o que acontecia durante sequestros e estupros. Mas continuamos lá, porque sempre preferi estar informada e preparada.

Amigos nossos acharam insensato eu expor minha filha àquele mundo de violência e crime. Receavam que as histórias tivessem um efeito negativo, traumatizante, sobre ela. Bem, tiveram mesmo um efeito: salvaram a vida dela. Ela as escutou, depois refletiu sobre elas e tomou uma decisão: nunca se submeter a nenhum atacante. Ela gritaria, resistiria e lutaria, para se proteger.

Cinco anos mais tarde, em 1989, quando ela já estava na faculdade, recebi uma chamada telefônica numa manhã de sábado, em outubro. Era minha filha, que residia a pouco menos de um quilômetro do *campus* e estava só ligando para dizer que um homem tentara estuprá-la e lhe tinha feito um pequeno corte. Garantiu-me que tudo estava sob controle e que eu não precisava correr lá para estar com ela. Em 90 minutos eu estava num avião.

Um homem entrou na casa dela, depois usou uma faca da cozinha da casa e tentou o estupro. Ela reagiu instantaneamente, graças ao treinamento que teve.

Estou feliz por não ter fraquejado quando me pus a perguntar se devíamos ou não participar daquele curso tão dolorosamente realista. Isso fez grande diferença para a vida dela e para a minha.

A NARRATIVA DE WENDY (A FILHA)

Era outubro de 1989. Eu tinha 20 anos e cursava *Lewis and Clark College de Portland, Oregon*. Voltei para o meu apartamento às 3 da madrugada, depois de ter saído com uns amigos. Cerca de meia hora depois, um movimento me acordou. Um homem estava sentado na minha cama, roçando minhas pernas. Primeiro eu imaginei que alguém que eu conhecia estivesse fazendo alguma brincadeira. Sentei na cama, empurrei-o com força para o chão e gritei: "Para com isso!" Ele voltou que nem uma mola, pulou em cima de mim e me encostou uma faca no pescoço. Com a outra mão, ele me tapou a boca, esmagando meu rosto.

Meu corpo parecia estar escorregando de mim. Era como se eu estivesse saindo do corpo e assistindo aquilo me acontecer. Ele queria me estuprar. Um medo paralisante começou a tomar conta de mim. Eu sentia que minhas forças estavam desaparecendo. Mas, de repente, uma voz na minha mente gritou: "Não desista". Eu comecei a ficar furiosa. Ele estava sem calças. A faca estava sendo pressionada contra meu pescoço. Eu lutava contra o impulso de ceder. Ele tentava me forçar a abrir as pernas. Alguma coisa dentro de mim gritava: "Detenha-o, lute!"

É engraçado o que passa pela cabeça da gente numa situação de perigo. Lembro de que no programa de treinamento nós tínhamos sido informadas que seria assim; que nossa mente iria flutuar, que teríamos de lutar contra isso. Eu tinha de me concentrar.

Foi então que fiz uma coisa de que nunca me julguei capaz: agarrei a lâmina da faca e com a outra mão lutei para arrancar os olhos dele.

Eu não tinha tempo para vacilar. O fato de eu agarrar a faca foi o que o fez desistir do estupro. Lembro de ter pensado: "Primeiro você vai ter de me arrancar os dedos fora, porque eu te odeio". A fúria e o medo me impulsionaram. Acho que o que me ajudou a segurar a faca foi o ódio que senti por ele... Uma força interior explodiu; uma força que eu desconhecia.

Ele me disse: "Olha que eu te mato". E eu pensei: "É melhor mesmo, desgraçado, porque eu vou lutar até o fim". Lutei para libertar a boca e comecei a gritar. Nunca gritei tão alto na vida. Estava gritando o nome da colega que morava comigo – eu sabia que ela estava dormindo no outro quarto. Então ouvi que ela também gritava. Isso fez o homem se pôr de pé num salto. Ele procurou fugir, correr. Havia sangue por toda parte; nos lençóis, nos travesseiros, no meu rosto, na minha camisola.

Ele largou a faca quando se desgrudou de mim e pulou fora da cama. Estava agora tentando vestir as calças para escapar. Mas não ia ser assim tão fácil; agora eu tinha a faca

na mão. Saltei para cima dele. Minhas mãos estavam rasgadas e gotejando sangue, mas eu não sentia nada. Lembro-me de ter ouvido em nosso programa de treinamento sobre uma mulher que tinha apanhado a faca do seu atacante no momento em que esta caiu da mão dele. Aquela história me ficou gravada na lembrança. Eu continuava gritando. O que eu devia ter feito era ter pulado para o outro lado e escapado, mas não foi isso que eu fiz. Era como se eu já não tivesse o controle do meu corpo. Apunhalei-o bem no rosto, com a própria arma dele, enquanto ele tentava vestir as calças. Ele escapou deixando um rastro de sangue. Até deixou cair a carteira – daí ter sido identificado e preso.

Admito estar orgulhosa por não ter entregue os pontos. Eu sabia que tinha de resistir ao ataque – tinha de lutar. Aquela era apenas uma das lições de sobrevivência que eu aprendi. Uma decisão que eu já havia tomado fazia tempo e, na hora, não precisei pensar no que fazer. Lembro que acreditei que eu venceria. Eu iria pôr fim naquilo rapidinho – e do meu jeito, não do jeito dele. Eu nem me questioneei. Não havia tempo. Eu tinha ouvido aquelas histórias de estupros. Elas me ajudaram a decidir. Naquela madrugada, minha adrenalina explodiu e a ação parece que veio naturalmente.

Outra coisa que me ajudou: eu sabia que iria sair ferida, isso não foi surpresa; daí, quando aconteceu, não fiquei assustada. Fiquei com as mãos encharcadas de sangue, mas aquele traste não conseguiu o que queria.

Já faz alguns anos que isto aconteceu, e eu nem sempre durmo bem à noite. Tenho pesadelos e algumas lembranças ruins. Minha mente volta até aquela noite de vez em quando. Mas uma coisa eu digo: foi uma experiência péssima, porém poderia ter sido bem pior...

O que Wendy Fez de Errado

Atacá-lo em vez de escapar foi um erro. Mas não é um erro incomum, quando as pessoas agem por instinto e com raiva. Por exemplo, muitas vítimas de assaltos correram atrás do ladrão e acabaram gravemente feridas. Para evitar esse tipo de erro, pense em escapar e em escapar, quando fizer seu treino mental.

O que elas Fizeram de Certo

Cindy e Wendy fizeram certo todo o restante. Nunca é cedo demais para preparar seus filhos para o perigo.

Wendy decidiu que temia ser estuprada mais do que ficar ferida. Essa foi uma decisão-chave. Ela sabia que podia se ferir, por isso não ficou imobilizada de medo.

Ela tinha tomado previamente uma decisão prática: haveria de dificultar ao máximo qualquer tentativa de estupro que lhe fizessem.

Só para Constar

Os ferimentos nas mãos de Wendy sararam, ela se formou na faculdade e agora é fotógrafa comercial. Ela costuma falar a grupos de mulheres sobre proteção pessoal e tem aparecido em programas de entrevistas na televisão.

O homem que agrediu Wendy era um professor que já tinha ficha criminal. Foi sentenciado a 6 anos por tentativa de estupro contra Wendy, cumpriu só 2 e agora goza uma condicional. Já reassumiu como professor.

Lembro que num desses programas de entrevistas o apresentador classificou a reação de Wendy como corajosa e destemida. Respondi que "a coragem está em vencer o medo e não em ignorá-lo".

O medo pode paralisar o mais forte de nós ou encher de coragem o mais fraco, em grau muito maior do que se pensa – uma coragem movida por uma determinação plena de

raiva. Não importa a violência a que você estiver sujeito, tudo dependerá de qual é seu medo maior: o de se ferir tentando uma fuga ou o de se ver dominado e vitimado pelo atacante.

Em 1985, li livros de duas psicólogas que estudaram os efeitos do medo sobre mulheres que resistiram, com sucesso ou não, a tentativas de estupro. Os resultados transcendem o assunto do estupro e são aplicáveis a pessoas de ambos os sexos que se defrontem com a violência sob quaisquer condições: "As mulheres que resistiram e escaparam temiam mais o estupro do que serem feridas. As que resistiram, mas foram vencidas temiam ficar feridas mais do que serem estupradas". Tenho ouvido essa mesma afirmação de muitas vítimas de estupro.

Observação: mães e pais têm o poder de influir naquilo que suas filhas temem, naquilo a que elas estarão dispostas a se submeter, e naquilo contra o que lutarão com unhas e dentes.

Seguir as ordens de um criminoso – "Não se mexa", "Fique quieto" – parece um bom meio de escapar ileso. Mas, na verdade, a obediência cega abre caminho para ele passar de um furto rápido para a violência. A menos que você esteja preparado para agir, estará paralisado pelo medo e confusão.

Costumamos ter uma reação completamente diversa nos acidentes ou por ocasião de desastres naturais – uma casa em chamas, um barco capotado ou um desastre de automóveis. Diante dessas situações, homens e mulheres entram em ação rapidamente, com uma decisão e coragem que estão muito além do que eles mesmos acreditariam ser possível. Seus recursos físicos são polarizados pelo medo das consequências e alimentados pela clara necessidade de agir.

Mas os comandos dos criminosos nos paralisam. A necessidade de agir é contrariada pelas ordens que nos gritam para não agir. Ficamos com medo; então começamos a analisar com base em suposições errôneas: "Se obedecer, ele diz que não me machuca; isso faz sentido para mim. Eu é que não vou dar pretexto para ele me machucar". Nós somos civilizados, sensatos, racionais; baseamos nossas decisões em princípios lógicos e tendemos a acreditar no que nos dizem – ainda mais durante uma situação envolvendo violência, ocasião em que até ouvimos o que queremos ouvir: "Se obedecer, não vou sair machucada".

É essencial lembrar que um ferimento inicial está longe de ser a consequência pior de um crime violento. Uma vez que ele o tenha sob controle e isolado, você provavelmente enfrentará a morte, e – se for mulher – a tortura e o estupro também.

Se o que você teme acima de tudo é se ferir, não terá a determinação necessária para escapar de um atentado criminoso. Jamais. Paralisado pelo medo de se ferir, você vai acreditar em tudo que o bandido prometer; será incapaz de ficar atento a qualquer possibilidade de se salvar e, desse modo, não vai nem perceber nenhuma oportunidade de fuga que surgir. O criminoso vai usar seu medo para controlar tudo o que você fizer. Você estará nas mãos dele, sem tirar nem pôr.

Por exemplo: muitos dos indivíduos que praticam assassinatos em massa agem sozinhos e precisam recarregar suas armas. Quantos já morreram porque o medo os paralisou e só foram atingidos na segunda ou terceira vez em que o bandido disparou sua arma?

Em 1984, num massacre acontecido numa lanchonete de *San Ysidro*, na Califórnia, o assassino tinha 3 armas; ele recarregou as 3 por duas vezes e, apesar disso, ninguém se mexeu. Em 1993, Colin Ferguson caminhou pelo interior do terceiro vagão de um trem na estrada de ferro de Long Island, às 17h30, e passou fogo nas pessoas a esmo, a torto e a direito, com uma semi-automática de 9 mm. Matou 5, feriu 19 e estava recarregando para uma segunda rodada quando alguém gritou: "Pega ele!" Um passageiro se atracou com Ferguson no centro do vagão; a seguir, outros dois também se lançaram sobre ele. Sempre

acontece assim em situações de crimes: quando uma pessoa ultrapassa a barreira do medo, outras também criam coragem e a imitam.

Chamo isso de liderança numa cena de crime. Em outubro de 1994, tornou a acontecer em Washington, D.C., quando Francisco Duran abriu fogo sobre nada menos que a Casa Branca, com um rifle semi-automático. Uma das pessoas que observavam agarrou-o por trás. No mesmo instante, outro indivíduo avançou correndo e ajudou a dominá-lo.

Mais do que todas as nossas outras emoções combinadas, o medo dirige nossa vida. Seja o medo de alguma coisa simples ou grande, aplauso ou vaias, vida ou morte.

Para romper a barreira do medo paralisante na hora da violência, você precisa *redirecionar ou converter o medo de se ferir numa raiva primitiva contra o atacante*. Nunca deixe de temê-lo nem o que ele possa fazer com você, mas recanalize o poder dessa emoção transformando-a em ódio. Uma vez que você fizer isso, sua concentração não estará mais bloqueada. Você será capaz de aproveitar as oportunidades que aparecerem e fará proezas quase sobre-humanas. Você certamente já ouviu falar de pais que salvaram os filhos de edifícios em chamas, onde tudo desmoronava à sua volta, ou ergueram carros para tirar alguém que estava preso sob as rodas. Quando não estão imobilizados pelo medo de se ferir, os seres humanos demonstram uma força incrível em momentos de perigo.

Para sobreviver à violência criminal, você precisa reunir e concentrar todo recurso que te esteja disponível, durante alguns segundos importantíssimos. Esses recursos são todos os poderes de sua mente e corpo dirigidos pela força de seu medo. Combine isso com a raiva, e você terá duas emoções que te darão uma força animalesca, jamais sonhada, em momentos de perigo. Isso é conhecido como reação de emergência, tipo lute-ou-fuja. Esses são os recursos que nos dão a capacidade de nos arriscar eficazmente. Não requer gente extraordinária, mas pessoas comuns diante de circunstâncias extraordinárias.

Resumindo

Quebre a barreira do medo em duas etapas:

1. Resolva do que você tem mais medo: de sair ferido ou de ser dominado pelo agressor. Aceitar ferimentos como o preço pago para escapar é crucial.
2. Combata o medo mentalmente, visualizando como escapar. Assim, você se concentrará em escapar do bandido, em vez de obedecer a ele.

REAÇÃO DE EMERGÊNCIA

Quando sua vida é ameaçada, suas emoções o preparam para um confronto. Isso ocorre em frações de segundo e é igual tanto no homem como nos animais. A pressão arterial aumenta e uma carga extra de adrenalina é despejada na corrente sanguínea. O ritmo cardíaco e o respiratório também se elevam, seus pulmões funcionam mais depressa e mais profundamente. Tudo em você está de prontidão para fazer o que for necessário para sobreviver. Não controlamos essas alterações; elas acontecem a todos. É a nossa resposta para emergências.

Se estiver escuro, nossas pupilas se dilatam e logo passamos a enxergar melhor. Nosso aparelho digestivo também reage, desviando o sangue para os músculos. De repente, ficamos mais fortes. Nosso sangue até chega a se espessar um pouco, como para estancar alguma eventual hemorragia decorrente de ferimentos. Endorfinas são liberadas e instantaneamente sentimos menos dor; desse modo ficamos menos distraídos e nos concentramos melhor. Reservas de açúcar e carboidratos também são liberadas, pondo à nossa disposição uma energia explosiva. Fisicamente, ninguém pode nos deter.

Nossa percepção visual se altera e vemos tudo "em câmera lenta" (fenômeno chamado taquipsiquia), o que também nos permite concentrar melhor e usar a

extraordinária energia que nosso corpo pôs à nossa disposição. O fenômeno da taquipsiquia vem sempre associado a situações que exigem resistência, como quando há ferimentos graves. Eu o tenho ouvido de muitas vítimas e também o experimentei pessoalmente.

Quanto mais tensas forem as circunstâncias, mais próximos estamos de atingir nosso máximo potencial. Todas as mudanças preparatórias para uma reação de emergência ocorridas em seu corpo têm um único propósito: te dar mais força e melhorar sua concentração para sobreviver durante uma situação que lhe ameace a vida.

Nos tempos primitivos, essa resposta era necessária para nossos antepassados sobreviverem ao perigo físico constante. Hoje, embora ela ainda seja muito necessária para sobrevivermos à violência, nós nos acostumamos a abafá-la – isso nos faz civilizados. A sociedade não poderia funcionar se explodíssemos sempre que alguém rouba nossa vaga no estacionamento ou que um treinador de futebol ralha injustamente com nosso filho. Estamos mais que condicionados – nós, os indivíduos normais – a manter essa força incrível sob controle, a procurar alternativas para redirecioná-la. Esse autocontrole funciona muito bem quando estamos lidando com outros seres humanos civilizados. Será, porém, fatal diante de criminosos.

As ordens e ameaças de um bandido interrompem o aparecimento desse nosso recurso natural, ao ativar em nós o medo de sairmos feridos. O resultado é que em tempos de violência criminal, infelizmente, muitas pessoas se veem privadas justamente dos recursos de que mais necessitam. A solução é retreinar nossos instintos, através de um preparo mental, para instantaneamente passar de um comportamento civilizado a uma reação primitiva, curta e grossa, do tipo lute-ou-fuja.

VOCÊ VAI SE FERIR

Para sobreviver à violência criminal, você primeiro tem de vencer o medo paralisante de se ferir. Além de ficarmos aterrorizados com ameaças físicas, a mente civilizada foi treinada desde a infância para ser racional, para negociar em vez de usar a força. Também estamos condicionados a crer que os outros são sensatos, racionais. Daí, quando nos vemos face a face com a violência e ouvimos palavras como "Faça o que eu digo para não se machucar", ficamos em estado de choque, petrificados pela ameaça; a seguir passamos a acreditar nas falsas promessas que parecem nos oferecer segurança.

Todos nós nos apoiamos necessariamente em nossas limitadas experiências pessoais. Ou, como se exprimiu o jornalista Walter Lippman: "Nós também costumamos acreditar que o mundo da nossa experiência é a soma total do mundo que realmente existe".

Boa parte dos meus esforços para ministrar técnicas de "sobrevivência" visa obrigar as pessoas a aceitar o que elas não aceitam de bom grado. Parte dessa "aceitação" depende de saber que pouca gente civilizada dispõe de alguma experiência a que possa recorrer no instante em que se vê diante da violência. A pior experiência da maioria, em geral, limitou-se a um bate-boca (culminando, quem sabe, com algum empurrão e um par de bofetadas no ar), envolvendo amigos e parentes. Nada para comparar com um crime violento.

Os criminosos violentos não se parecem com nada que uma pessoa comum já deparou na vida. São psicopatas, isto é, liberam sua ira e entram em verdadeiro êxtase ao ferir ou matar os outros brutalmente. Muitos não estão nem aí quanto a viver ou morrer. Na aparência, podem ser como todo o mundo: amistosos, cordiais; mas isso é só até conseguirem o que querem – domínio sobre os outros; aí então começam os maus tratos.

Você não consegue se imaginar estourando os miolos de uma criança de 3 anos ou ameaçando de morte outra pessoa, caso ela se recuse a entrar no porta-malas de seu carro. Não conseguimos nem sequer imaginar isso, quanto menos fazer ameaças em voz alta. Pois eles fazem as duas coisas. Para se tornar uma pessoa violenta, o primeiro passo

é pensar em violência. O segundo é falar sobre violência. O terceiro é partir para a ação. Os policiais têm visto essas etapas serem vencidas uma a uma, com uma frequência suficiente para aceitá-las como realidade.

O fato de reconhecer desde já esta diferença entre você e um criminoso violento vai induzi-lo a criar um ponto de referência realista. Para isso, você primeiro precisa se inteirar das histórias de pessoas que tiveram experiências com o crime violento.

Pessoas que já foram vítimas de crimes violentos sabem que, face a face com o perigo, elas vão mesmo se ferir. Essa é uma triste expectativa; mas se um atentado violento acontecer, todas as alternativas são ruins. Trata-se de aceitar a realidade:

- Faça alguma coisa: procure escapar; assuma o risco na hora; aceite o ferimento, ou
- Não faça nada: obedeça, faça tudo o que ele mandar e assuma o risco depois.

Você terá poucos segundos para resolver. E nunca se esqueça: os criminosos violentos já têm uma longa ficha de estupros... todos eles são reincidentes. Eles também têm duas escolhas:

- Deixar você viva e
- Não deixar testemunhas.

Súplicas, razões e promessas não vão ajudar. Ele fará com você o mesmo que fez com outras no passado. Se acreditar nele, seguirá as ordens dele – eis aí por que ele precisa dominá-la com facilidade. Se você se deixar esmagar pelo medo de sair ferida, estará condenada, pois então terá suprimido, abafado, seu tremendo potencial para reagir. Aí, o criminoso facilmente tomará todas as decisões referentes à sua vida ou morte.

O MÉTODO DA LINHA DURA

Gente que não quer ouvir falar em perigo nem em ferimentos prefere um método brando para sobreviver em caso de crimes violentos. Os piores prognósticos, normalmente utilizados no treinamento pelo método da linha dura, causam repulsa. O treinamento leve protege as pessoas, não as fazendo ouvir os fatos sobre os aspectos realmente assustadores de um crime real. Alguns instrutores, de experiência limitada, enganam-se ao dizer coisas como: "Se for atacado, respire fundo para se acalmar e poder se concentrar melhor antes de agir". Ouvir isso seria tranquilizante, mas não funciona nas cenas de crimes que envolvam violência. Qualquer policial de carreira, com alguma experiência em cenas reais de crimes, vai te dizer sem rodeios que você não deve perder tempo em respirar fundo quando alguém está tentando sufocá-lo ou com a pistola na sua testa.

Quando as paredes do seu mundo desabam e você se vê diante do perigo de morte, o treinamento duro para sobrevivência e tomar decisões sem vacilar são a única preparação capaz de ajudá-lo a se desvencilhar dos piores criminosos. Você precisa de algo que funcione quando se trata de enfrentar o pior, porque não lhe darão uma segunda chance.

Steve McIntire entrou para o Departamento Policial de San Diego em 1978 e esteve em nosso programa de treinamento. Ele era cético quanto ao valor do treinamento rigoroso, até se ver cara a cara com dois assassinos.

O CASO DE STEVE MCINTIRE

Era agosto de 1980. Eu tinha 23 anos e fazia parte do policiamento de choque. No chamado turno do cemitério, uma briga de rotina motivou uma chamada em pleno território de uma gangue chamada *Crips and Bloods*, e eu fui o primeiro a chegar lá, numa viatura. O tumulto tinha acabado, todo o mundo já havia debandado. Posicionei o carro de modo a ter uma boa visão do local e comecei a escrever o meu relatório. Dois caras saíram de uma casa

e vieram em minha direção. Não senti medo na hora. Para ser franco, eu me acomodei um pouco, pois já estava trabalhando naquela área há muito tempo. De repente, um dos Crips começou a golpear minha janela direita para me distrair. Logo, do lado esquerdo, meu pior pesadelo estava começando a se materializar. Senti o cano de uma arma de fogo encostada em minha nuca. Lembro que meu corpo se apressou em proteger a cabeça, mas minha mente duvidava de tudo aquilo que meus instintos me diziam – como se eu estivesse falando para mim mesmo: "Não, isto não está realmente acontecendo".

Não pude sacar minha arma porque ela estava junto à porta – sou canhoto e acho que isso foi uma sorte, porque assim não perdi o único segundo que eu tinha tentando sacá-la. Agi por instinto. Lembrei-me imediatamente do que nos tinha sido ensinado na academia. Nossos instrutores diziam: "Vocês vão depender deste treinamento. Quando estiverem encurralados, na mira de uma arma e sem possibilidade de ação, em vias de serem mortos, procurem agarrar a arma... e desviá-la de vocês – concentrem-se no cano. Concentrem-se".

Graças a Deus, meus instintos e o treinamento assumiram o controle da situação. Nossos instrutores de táticas defensivas eram sempre muito insistentes, falavam muito sério. Especialmente Strong. Eu não gostava de suas regras curtas e grossas. Para ser franco, eu não via o tal método da linha dura com bons olhos. Mas eu imaginava que aqueles caras tinham experiência; ficava atento às instruções e foi isso que me salvou a vida.

Virei e agarrei a arma dele com as duas mãos. Foi numa fração de segundo, mas logo eu vi o pânico se desenhar na expressão daquele Crip. A coisa não estava acontecendo do jeito que ele tinha planejado. No mesmo instante, a arma disparou. As luzes pareciam me cegar. Era como se eu tivesse levado uma pancada na boca, em cheio, com um bastão de *baseball*. A sensação era estranha, em câmara lenta. Não sei dizer de onde veio toda aquela força, mas continuei agarrado na arma e puxei o cara para dentro do veículo. Ele soltou a arma e fugiu. A última coisa que eu vi foram os dois correndo pela rua abaixo.

Debrucei-me sobre o volante, enquanto o sangue jorrava da minha boca. "Fui atingido, agora vou morrer", lembro de ter pensado. "Sou jovem demais para morrer... Ainda tenho muita coisa pela frente. Ainda não cumpri minha missão." Gritei pelo rádio: "Emergência! 11 99!" Ao fazer isso, o sangue jorrou ainda mais.

Logo comecei a ouvir sirenes por toda parte. Que som maravilhoso! Meus companheiros estavam chegando. "Deus do céu, ele não consegue me ver!", percebi. Abri a boca, o sangue voltou a jorrar, mas mesmo assim gritei na escuridão. Era Bill; ele me ouviu, deu a volta e parou ao meu lado. Colocou-me dentro da viatura dele e me levou.

Tive muito tempo para pensar no que leva as pessoas a vencer as piores situações. É o treinamento adequado – e é melhor estar bem treinado antes de acontecer. Aquele marginal me ensinou que o treinamento pesado para a sobrevivência foi o que me salvou. Os instrutores nos diziam: "Vocês vão sair machucados, não tenham dúvida". E assim foi comigo naquela noite. Não pude impedir que me acertassem, mas não os deixei me matar.

O que Steve Fez de Errado

Steve baixou a guarda por um momento. Policiais e civis ficam menos alertas, e se tornam mais vulneráveis, quando se habitua a uma rotina ou a um ambiente.

O que ele Fez de Certo

Ao ser atacado, ele recordou o treinamento. Steve disse: "Seja quem for que tiver de enfrentar um criminoso de carne e osso, é melhor primeiro ter tido algum treinamento realista. Aquele marginal me ensinou naquela noite que um treinamento brando e cômodo nunca teria funcionado contra ele. O fato de eu ser policial não fez a mínima diferença.

Nunca faz em situações de vida ou morte. O que funciona para sobreviver é um treinamento linha dura".

Só para Constar

Steve recuperou-se dos ferimentos, mas teve de deixar o setor. Os dois membros da gangue que o atacaram estão presos.

Lembre-se: nossa mente tende a "viajar" um pouco quando enfrentamos a morte – lembrando-nos de outras situações mais agradáveis e de nossos entes queridos. Todo homem ou mulher que tenha enfrentado a morte, que sofreu ferimentos graves e sobreviveu lhe contará sobre esse fenômeno. A solução: faça um esforço para se concentrar... e sentirá uma força muito grande crescer dentro de você.

O Preparo Mental contra a Violência

O princípio básico para sobreviver à violência é a preparação mental, não o preparo físico, nem as armas. Consiste em visualizar uma cena de crime e ensaiar mentalmente uma reação.

O preparo mental te dá esta vantagem indispensável quando a violência acontece: "Isto não é coisa inteiramente nova para mim; já refleti sobre isto antes. Sei o que fazer". Ai seus instintos, treinados para essa emergência, atuarão.

Há 3 etapas. Elas funcionam porque são simples, e as número 1 e 2 já te são familiares de outros aspectos de sua vida.

- *Visualize-se na cena do crime...* Não nas proximidades dela, mas nela.
- *Visualize suas ações para a fuga...* Imagine-se tão explosivo como sempre foi.
- Visualize-se atingido por uma bala, ou apunhalado... Não é fácil fazer isso, mas é essencial.

Essas 3 etapas só têm um objetivo: escapar da violência – não ficar lá e lutar.

A primeira questão importante é utilizar-se de casos de crimes reais. Você não vai obter muita informação com a leitura de um jornal ou assistindo ao noticiário da televisão, e mesmo lá na cena do crime você só terá fragmentos de informação e palpites instintivos. Você não precisa de muitos detalhes para preparar mentalmente uma reação visando escapar e sobreviver. Detalhes excessivos são improdutivos. Tenha um plano rápido e simples.

Etapas 1: o fato de você se ver na cena do crime te obriga a reagir, o que por sua vez o força a tomar decisões arriscadas baseado no que é melhor para sua sobrevivência e não nas ameaças do agressor.

Etapas 2: visualizar ações para escapar te faz obedecer suas próprias ordens e não as dele. Sua mente estará bloqueada: "Será que isso está mesmo acontecendo?" Você estará cheio de estratégias e táticas, mas sem saber o que fazer primeiro. Ter apenas um objetivo, já escolhido por antecipação, ajuda-nos a nos concentrar durante uma situação de perigo.

Etapas 3: o aspecto mais decisivo e também o mais negligenciado é a pessoa não esperar sair sã e salva. Conte como certo que você vai se ferir, talvez até gravemente. Muitos planos de proteção contra crimes são falhos neste ponto. Isso é importantíssimo porque alguém que não esteja disposto a se ferir nunca estará plenamente preparado para enfrentar o crime violento. Muita gente, inclusive policiais, nunca se viu gravemente ferida, muito menos baleada ou esfaqueada. Sem a expectativa do ferimento, a pessoa, ao ser ferida, fica paralisada. Visualize-se sendo baleado ou apunhalado, e isso vai reduzir ao mínimo as chances de você se sentir imobilizado, se realmente acontecer. As pessoas dizem: "Fui esmagado pelo medo de morrer"; "Aquilo me paralisou". Ficar paralisado é nada mais que ser dominado pelo medo, em vez de ficar no controle da situação.

Não afirmo ter inventado a visualização ou a preparação mental antecipada. Simplesmente peguei um processo de condicionamento mental que já existia e apliquei-o como técnica para sobreviver à violência.

A preparação mental antecipada é um meio prático de ensaiar com seus botões uma estratégia contra a violência, de forma fácil e rápida. Baseia-se na reação imediata, não em armas ou dispositivos. Ao tomar conhecimento de um crime que poderia ter acontecido com você, reserve alguns minutos, sozinho ou com algum membro da família, para tomar decisões visando à sobrevivência. Seja simples e objetivo; não complique. Não fique pensando em detalhes. A força da preparação mental está em você ter decisões práticas

para se apoiar numa situação de vida ou morte. Você precisa se ver cheio de raiva, gritando, correndo, exatamente como faria se a vida de seu filho estivesse em jogo. Seguir estas três etapas para se preparar mentalmente é o meio que policiais e civis usam para desenvolver uma mentalidade sempre voltada para a sobrevivência.

O subconsciente controla a maior parte das nossas primeiras reações durante todo tipo de perigo. Ao contrário do que se costuma pensar, o subconsciente está longe de ser irracional. Nossas experiências, reais ou imaginárias, ficam ali armazenadas, esperando para dirigir e controlar nossos movimentos em situações de emergência e sob circunstâncias ameaçadoras. E o nosso subconsciente considerará apenas uma alternativa – essa é a razão por que muitas pessoas ficam paralisadas numa situação de emergência. Elas têm pouca ou nenhuma experiência com esse tipo de situação e, se não imaginaram o que fazer, não tem ponto de partida – ficam imobilizadas pelo medo. Ao contrário, homens e mulheres com decisões de sobrevivência já tomadas partem para uma reação imediata, porque é o subconsciente que as dirige.

A parte consciente de nosso intelecto, que toma decisões e faz escolhas, é complexa. Ela absorve simultaneamente uma porção de informações diferentes e as processa. Esse processamento leva tempo, mas nós fazemos isso normalmente, como parte de nossa vida regular e cotidiana. Surpreendido pela violência, você só dispõe de frações de segundo e se vê sobrecarregado de informações confusas e ameaçadoras. Seus músculos e sua mente ficam bloqueados. E quando o seu subconsciente, se *estiver preparado com instruções simples*, assume o controle da situação e o sacode dessa inércia durante os primeiros e decisivos instantes de qualquer situação crítica.

As histórias de crimes permitem que você vivencie uma experiência que não é sua numa peça em que você será personagem central. Durante uma emergência, você se lembrará dessas histórias. Sei disso por experiência e também o tenho ouvido repetidamente, tanto de colegas como de vítimas de crimes. Ainda me lembro das histórias que apareciam como relâmpagos em minha mente quando eu era atacado, trabalhando como policial – essas histórias me ajudaram a vencer os perigos.

Kathleen Sullivan, cuja história aparece mais adiante, foi atacada por um estuprador. Diz ela: "Quando ele pôs aquela faca na minha garganta, percebi que não estava só a fim de me estuprar; queria me esquartejar também, como nas histórias que eu tinha ouvido. Então eu compreendi que não tinha nada a perder!"

Wendy, cuja história já apresentei, disse: "Quando ele pôs a mão na minha boca e me encostou a faca na garganta, fiquei aterrorizada. Instantaneamente, lembrei de uma mulher que contava como tinha sido estuprada e como isso havia transformado a vida dela. Quando eu a ouvi descrevendo tudo aquilo, tomei uma decisão: qualquer um que tentasse me estuprar iria enfrentar a maior resistência de sua vida. Essa decisão foi o que me valeu. No momento da agressão, comecei a lutar".

Existe outra vantagem em você se preparar mentalmente contra o crime, além de ficar mais alerta para evitar o perigo. Se você for atacado por um marginal, provavelmente será num lugar que lhe é familiar, onde você já terá imaginado que poderia acontecer. Isso porque, quando visualiza um crime acontecendo, você não imaginará a vítima real, mas se verá no lugar dela. Você não imaginará a cena se desenrolando na casa ou no escritório da vítima, mas em sua própria casa, em seu próprio escritório. Você visualizará seu próprio carro, o estacionamento que você frequenta, as ruas por onde dirige.

Visualizar os lugares que você frequenta, coisa muito natural, ajuda-o da seguinte maneira: 80% de todos os crimes ocorrem nos três lugares em que você passa a maior parte do tempo – sua casa ou adjacências, seu local de trabalho e o estacionamento que você usa, bem como as ruas por onde dirige regularmente, onde faz *jogging*, passeia, ou anda de patins. Para estudantes, um dos locais de risco é o *campus*. Esses 80% reais é que ditam o treinamento e a proteção de pessoas de maior destaque social e mais visadas.

Quando você e sua família tomam decisões práticas de sobrevivência ou fazem a preparação mental para enfrentar o crime, não obtêm nenhuma garantia de que ninguém sairá ferido. O que vocês garantem é uma chance maior de sobreviver; vocês compensam a desvantagem, graças ao planejamento. Quando o marginal planeja um crime, fica mais difícil você escapar. Mas quando você planeja a fuga, já não será tão facilmente a próxima vítima dele. Você lhe dará trabalho. E, para muitos marginais, você pode não valer o risco.

Esta foi minha primeira experiência de como funciona o preparo mental:

Em 1966, estava eu na academia de polícia em San Diego, e nosso treinador era o Sargento A. D. Brown. Um dia, ele disse casualmente: "Se o carro de vocês pegar fogo, pisem no acelerador. Não tentem abandonar o veículo. Permaneçam dentro dele. A alta velocidade apagará as chamas".

Como é que é? Mas isso é muito arriscado! Carros em chama explodem. Eu via televisão demais e nela os carros sempre explodiam. (Nos meus 20 anos na SWAT, apesar de ter visto muitos carros incendiados, nunca assisti a uma única explosão.) Daí perguntei: "E por que não devo abandonar o carro?"

O Sargento Brown, sempre sem rodeios, respondeu: "Rapaz, se o seu carro pegar fogo, você tem 3 escolhas e apenas 1 segundo para decidir. A primeira alternativa é não fazer nada e esperar sentado para ver se também se queima. (Rejeitei-a de cara.) A segunda é abrir a porta, saltar fora e tentar apagar o fogo enquanto instantaneamente este penetra no interior do carro e te queima os pulmões, porque o oxigênio suga o fogo. (Caramba, essa também não me agradou.) Sua terceira opção é fazer o que eu digo: pise fundo no acelerador".

Nesse dia, aprendi duas lições importantes: o que fazer se o meu carro pegasse fogo, e também que, às vezes, problemas complexos têm soluções simples – como essa de só acelerar o carro!

Dois anos mais tarde, eu e meu parceiro estávamos em nossa viatura e fazíamos parte de uma força policial em meio a um tumulto em que uma loja estava em chamas. Uma bomba incendiária caiu a dois ou três metros de nós. O artefato não nos atingiu diretamente, mas caiu perto o bastante para logo cobrir de chamas o lado direito, a frente e a traseira do nosso veículo. Fiquei paralisado de medo. Antes de tomar consciência do que fazia, pisei no acelerador. O conselho de A. D. Brown surgiu do meu inconsciente e assumiu o controle da situação. Agi por instinto. Em questão de segundos, o único perigo que eu estava enfrentando era o da alta velocidade. Meu parceiro gritava: "Devagar! Devagar!" Alguns quarteirões mais adiante, o fogo se apagou. Fiquei admirado. Brown estava certo, aquilo funcionava mesmo.

SEU NOVO KIT MENTAL PARA A SOBREVIVÊNCIA

Aqui está como recorrer a um crime real para se preparar:

**Presidiário em Fuga Mata Motorista
Subdelegada sai gravemente ferida
de perseguição estéril**

Por FRANK KLIMKO e L. ERIK BRATT

Ontem à noite, um presidiário escapou da viatura que o transferia para um prédio correcional dos subúrbios de San Diego, ferindo a cacetadas uma subdelegada, apossando-se em seguida de um carro e assassinando o motorista.

O assassino – identificado pelas autoridades como Jonathan George, de 34 anos, negro, 1,83 m de altura, pesando 109 quilos, usando bigodes e trajando um macacão verde – estava preso para responder a processo criminal e, até as últimas horas de ontem, ainda estava foragido.

Fora tirado com outro presidiário da cadeia de El Cajon, quando escapou por volta das 9 da noite, de acordo com o Delegado Jim Roache. O furgão estava em Gaslamp quando George, com um chute, arrombou uma das janelas e desapareceu, afirmou Roache, que chegou ao local da fuga logo após o incidente.

A subdelegada, de 58 anos, perseguiu o foragido por quase dois quarteirões, antes de se atracar com ele na rua, disse Roache. George, depois de nocautear a policial e roubar a arma dela, confrontou-se com um taxista que se recusou a lhe entregar o carro.

George prosseguiu até o cruzamento da Quinta Avenida com a Rua G, onde abordou o motorista de um Civic, que tinha parado no farol. Ameaçando-o com a arma da subdelegada, ordenou ao motorista que desocupasse o veículo. Em face de uma recusa, baleou o homem, puxando-o em seguida para fora do carro, de acordo com testemunhas.

"O carro não parou nem por um instante", declarou outra testemunha. "Ele só puxou o corpo para fora e o jogou no asfalto."

Um passageiro desse carro conseguiu escapar ileso.

A área onde o tiro foi dado é um *POINT* noturno, sempre movimentado por frequentadores de teatro, e o disparo se deu bem na hora do jantar, quase em frente ao restaurante *Trattoria La Strada*. Não tivemos acesso imediato ao nome da subdelegada ferida e nem ao do motorista morto. A policial foi hospitalizada.

Roubar carros com o proprietário ainda dentro é uma tendência que vai se firmando entre os marginais.

O uso de armas de fogo tem sido a prática mais comum, seguido de facas e porretes. Até agora, os motoristas vitimados têm sofrido apenas ferimentos leves, diz a polícia.

Examinemos duas reações diferentes a essa história. O comentário de uma família, quando o marido chega em casa, é mais ou menos assim:

ELA: Meu bem, você leu sobre aquele homem que foi assassinado perto do seu escritório?

ELE: Li. Coitado! Não teve nenhuma chance. Não havia nada que ele pudesse fazer.

ELA: Ele foi simplesmente executado no próprio carro.

ELE: Não se tem mais segurança em nenhum lugar. E de enlouquecer.

Enfocar principalmente a brutalidade, a tragédia, a impossibilidade de influir no seu resultado, é uma reação natural a uma história como esta. Entretanto, por esse meio não se aprende nada. Porém, se você se imaginar numa situação dessas, pode ter aí uma oportunidade de aprender alguma coisa. Assim:

ELA: Meu bem, você leu sobre aquele homem que foi assassinado perto do seu escritório?

ELE: Li. Eu vim pensando nisso no caminho.

ELA: Nós já estivemos naquela rua àquela mesma hora várias vezes.

ELE: Eu sei. Gostaria de conversar com você sobre isso, para o caso de alguma coisa assim nos acontecer. Nós dois vamos começar a gritar: "Fora! Fora!", saímos do carro e corremos.

ELA: E se as crianças estiverem junto?

ELE: Nisso a gente fala depois. Primeiro vamos nos colocar em sincronia.

Observação: o que fazer quando seus filhos estiverem com vocês está explicado em detalhe na seção sobre "Roubo de Carros".

ELA: Tá legal. E nada de discutir com o bandido, ou de eu me agarrar à minha bolsa ou você à sua pasta.

ELE: Certo.

ELA: Por que não meter o pé no acelerador como fez o taxista?

ELE: Isso mesmo! Você tem razão. O cara tentou roubar o carro de um taxista antes de assassinar o outro, mas o taxista pisou fundo no acelerador.

ELA: O jornal diz que provavelmente foi isso que salvou a vida dele.

ELE: Então vamos combinar o seguinte: se houver espaço à frente – sem trânsito e o nosso carro estiver em movimento – a gente pisa no acelerador. Mas se não for possível fazer isso imediatamente, então saímos correndo do carro.

Observação: a sequencia de uma conversa como esta seria: "E se ele atirar em nós e acertar?" Esse assunto exige maiores explicações; você as terá na "Regra nº 1".

Só para Constar

Jonathan George já era criminoso profissional; arrombara casas, era estuprador e assaltante. Já tinha sido preso e solto duas vezes. Em outubro de 1992, tornou a ser preso por 7 outros crimes ainda mais sérios e estava sendo transferido de um estabelecimento prisional para outro. Dominou uma subdelegada, roubou a arma dela e estava procurando um carro para fugir.

- Primeira tentativa – uma mulher acabara de estacionar seu carro e estava trancando as portas, ao mesmo tempo em que recusava os serviços de um flanelinha, quando George aproximou a arma do rosto dela e, com um empurrão, a fez cair cerca de 5 metros à frente. Aterrorizada, ferida e gritando, ela se levantou e saiu correndo sem olhar para trás. As chaves do veículo se perderam durante a confusão.
- Segunda tentativa – em segundos, George abordou um taxista, apontando a arma para ele. Este reagiu rapidamente, pisando no acelerador, e desapareceu.
- Terceira tentativa – George se dirigiu ao carro seguinte. Desesperado e disposto a matar, ele apontou a arma para o rosto do motorista. Reagindo naturalmente, o motorista disse: "Ei, sai daí!" George o matou e puxou o corpo para fora do veículo, enquanto o passageiro descia e saía correndo. George fugiu com esse carro.

Pela mídia você não teria os detalhes que eu te dei e eles não são importantes para sua decisão de sobrevivência. As reportagens dos jornais e da televisão só dão um apanhado geral e é só disso que você precisa para se preparar. Lembre: seu preparo mental para a sobrevivência funciona melhor quando sua reação é imediata, direta e explosiva – sem exceção. Um número excessivo de detalhes bloqueia tudo, complica o planejamento e retarda sua resposta.

Como policial, ainda jovem, fazendo ronda num carro patrulha, concentrei minha preparação mental contra possíveis atiradores de tocaia e emboscadas (nos fins dos anos 60, estava na ordem do dia fazer badernas, ficar de tocaia atirando nas pessoas e emboscar policiais). Eu e meu companheiro tivemos as janelas da viatura espatifadas várias vezes, mas nunca fomos atingidos por atiradores de tocaia. Em vez disso, foi uma bomba incendiária que pôs em ação essa preparação mental específica.

Susan Karsh (a história dela está em "Exercício de Fuga em Família") fez um treinamento mental com suas duas filhas contra algum possível invasor. Mas foi um incêndio o que destruiu sua casa. Ela disse: "Nós reagimos do mesmo jeito que tínhamos planejado para uma eventual invasão".

A preparação mental para se sobreviver à violência imprevisível de hoje em dia é crucial em nossa cidade ou durante nossas férias e viagens de negócios porque esse meio de sobrevivência não depende de dispositivos ou armas que você precise carregar, e nem depende de você evitar todas as áreas que "possam" ser perigosas. Sua segurança também deixa de depender das oscilações no índice de criminalidade dos lugares onde você mora, trabalha ou visita. O treinamento mental substitui muito disso tudo pela capacidade de passar instantaneamente de um estado de relaxamento para o estado de alerta máximo. Sem se sentir confuso, você se apoia em seus instintos, já treinados.

Mark D. Ferrell, ex-agente do Serviço Secreto dos Estados Unidos:

Para os agentes do Serviço Secreto, incumbidos de proteger pessoas, a preparação mental – repassar mentalmente e repetidas vezes as piores possibilidades – é muito importante. Na verdade, parte da seleção para esse cargo baseava-se na capacidade do candidato de, mentalmente, tomar decisões de vida ou morte a partir de uma simples foto. Os agentes veem filmagens de assassinatos e atentados cometidos contra líderes tanto dos Estados Unidos como de outros países. Esses vídeos não são muito diferentes dos que se veem nos noticiários. Nós usávamos tais recursos como auxiliares de treinamento para o que devia e o que não devia ser feito. Por exemplo: quando Ford foi presidente dos Estados Unidos, duas pessoas tentaram assassiná-lo. Uma vez foi na saída de um hotel. Começaram a atirar contra ele do outro lado da rua. Os agentes empurraram-no, fazendo-o se abaixar atrás da limusine blindada. Assistindo ao material filmado, notava-se que de vez em quando Ford erguia a cabeça para ver o que estava se passando, a exemplo do que faziam os agentes. Com base nisso, modificamos algumas decisões quanto a nossos métodos. Por exemplo: a porta já deveria estar aberta porque durante um atentado não há lugar melhor para se estar do que dentro de um carro blindado e não ao lado dele. Quando atiraram no presidente Reagan, em Washington, D.C., a porta de sua limusine estava aberta. Essa decisão e a rapidez de atuação dos agentes salvaram a vida dele. O que esse tipo de treinamento – de condicionamento mental – faz é abrir os olhos das pessoas para o que se passa em seu redor e sugerir uma reação mais rápida futuramente, em situações potencialmente fatais. Depois, quando essa emergência acontece, você logo entra em ação, porque – por assim dizer – "já passou por aquilo antes" e já sabe como agir.

Lembro das muitas horas que passei num *hall* de hotel, em frente à porta do presidente, ou numa saída de incêndio, na rua, esperando o presidente chegar, imaginando: "O que eu faria se...?" Os agentes do Serviço Secreto aprendiam 4 coisas principais a fazer durante uma situação inesperada e perigosa: (1) dar alarme, para outras pessoas por perto tomarem conhecimento de que você está em perigo; (2) dar cobertura ao protegido; (3) limpar totalmente a área; (4) permanecer "próximo" ao autor do atentado – se estiver muito perto, passe fogo nele.

Obviamente, essas regras de ação dizem respeito à proteção de algum dignitário... e não de uma família. O importante é ter regras para pôr logo em ação, seja qual for seu estilo de vida.

Prepare-se mentalmente para enfrentar certos perigos e as decisões assim tomadas o salvarão também de outras crises parecidas... sempre.

SUA NOVA ATITUDE

A cada dia, crime após crime, os jovens policiais aprendem depressa que sua primeira linha de defesa são seus instintos de sobrevivência recém-treinados. Esse treinamento começa com sua atitude relativa a pessoas e situações. Quando os policiais se deparam com desconhecidos, em serviço ou nas horas de folga, formam uma opinião sobre eles rapidamente e tomam decisões com base em poucas informações concretas, em palpites. Há quem diga que eles são céticos, acreditam no pior e reagem. E o fato é que, para isso, eles se apóiam no instinto, e não no intelecto.

Muitos agem inversamente, pondo o intelecto na frente do instinto; esperam para reagir até ser tarde demais, e aí não têm controle sobre mais nada. As duas principais razões para sua hesitação são o medo de parecer estúpido, reagindo com exagero, e o medo de magoar os sentimentos de alguém. O grau de violência atual deveria forçar todos os cidadãos a assumir a atitude dos policiais: "Minha segurança primeiro, seus sentimentos depois".

Sua nova atitude deve incluir a conscientização de onde você está e do que se passa à sua volta. E como quando você dirige: você olha o retrovisor, fica alerta para luzes de freio à frente, ensaia depressa as manobras que fará... tudo de uma vez.

Sempre leve em conta as circunstâncias. Você está sozinho numa rua de pouco movimento ou num pátio de estacionamento vazio? Não estará a ponto de entrar num lugar isolado, ou no saguão de um banco, seguido por alguém que parece suspeito? Ser abordado por um pedinte às três da tarde num local público deve produzir uma reação diferente em seus instintos da que lhe produziria o mesmo fato à meia-noite.

Quando sou abordado por alguém que me provoca uma sensação ruim, olho-o nos olhos, traço seu perfil, aceno que não e, durante alguns passos, fico o vigiando pelo canto dos olhos.

Jonathan Oberman, defensor público da cidade de Nova Iorque:

PELA MINHA EXPERIÊNCIA, SE VOCÊ QUISER CONTINUAR VIVO, É MELHOR OFENDER OS OUTROS DO QUE AGIR CIVILIZADAMENTE. EU LAMENTO AS VEZES QUE FERI OS SENTIMENTOS DE ALGUÉM. TENHO RAIVA DE VIVER NUMA SOCIEDADE QUE NOS IMPÕE ESSA NECESSIDADE, MAS CONVIVO COM ESSES SENTIMENTOS PORQUE NÃO QUERO SER MAIS UM NA ESTATÍSTICA.

Não estou sugerindo que você adote todas as atitudes dos policiais; só as que forem úteis para sua sobrevivência. Os policiais que zelam pela aplicação das leis não são insensíveis ou endurecidos, a não ser em matéria de segurança. Nesse ponto, são firmes e irredutíveis. Eles não cedem, porque sabem o que aconteceu com os que facilitaram.

Paul Pfingst, procurador público em San Diego e ex-promotor de Miami, Nova Iorque e San Diego, descreve um de seus piores casos.

Num Hall em Manhattan

Uma enfermeira de Nova Iorque, jovem, com cerca de 30 anos, vivia com a mãe, voltou para seu apartamento ao cair da tarde. Ao entrar no prédio, verificou sua caixa de correspondência.

Dois indivíduos que vadiavam na área, um deles gozando uma condicional por boa conduta depois de ter sido preso por assassinato, seguiram-na pelo corredor de entrada. Um levava uma pedra, provavelmente apanhada fora do prédio. Não sabemos o que disseram a ela num primeiro momento ali dentro, mas com certeza foi algo para deixá-la à vontade em companhia deles. Um agarrou-a e o outro bateu em sua cabeça com a pedra. Enfiaram um trapo na boca dela e usaram as chaves dela para abrir a porta que comunicava com a parte principal do saguão. Arrastaram-na três andares acima, até a cobertura, onde foi sodomizada e estuprada. Depois iniciaram uma longa tortura sexual.

Cortaram em tiras seu torso e os genitais. Por fim, ela se sufocou com o próprio vômito, porque o trapo lhe foi enfiado muito fundo na boca.

A melhor chance que ela teria era trancar a porta depois de entrar ou tornar a sair logo para a rua: seria inconveniente (talvez com isso ofendesse alguém), mas teria sido mais seguro.

Minha segurança primeiro,
os sentimentos alheios depois.

ERROS FATAIS

Do ponto de vista de um policial, os cidadãos parecem estar sempre cometendo os mesmos erros, a tal ponto que, de repente, todos os casos parecem iguais. A seguir, citarei alguns dos erros mais comuns.

Em lugar de escapar, os homens procuram dominar o atacante. Essa é a razão de ser maior o número de homens assassinados que o de mulheres. A atitude vingativa de "pegar-dominar-descontar" deve ser descartada. As chances são contra você. Em matéria de relação de prioridades nas cenas de crimes, as mulheres estão bem à frente dos homens: elas se concentram em escapar.

Nosso reflexo masculino do "pega-domina-revida" deixa muitas famílias órfãs. Se você e seus familiares estão a salvo, não vale a pena ir atrás do bandido e com certeza não vale a pena morrer por ele. Algumas das cenas mais desesperadoras são aquelas em que o corpo inerte de um pai de família jaz nos braços da mulher depois que ele tentou, em vão, capturar um marginal que lhe roubou o carro.

Não tente desarmar o criminoso. Não existem meios seguros de desarmar um agressor, sem um treino adequado e intensivo. Se você não é policial, obrigado a prender assaltantes armados, nem tente fazer isso. *Seu dever é escapar.* Reduza o perigo, não o aumente.

Eis os dois erros mais comuns cometidos em cenas de crimes:

- Acreditar no criminoso – é o erro mais comum, e o pior, porque cede controle ao bandido e prepara o cenário para outros erros. Não acredite numa palavra do que ele disser... os criminosos violentos iniciam sua carreira como crianças emocionalmente perturbadas, e desde pequenos eles aprendem a mentir. Isso logo se torna parte de sua vida. Um dos nossos problemas é que, quando a criança se torna um adulto criminoso, já é um mentiroso inveterado.
- Aguardar o melhor momento para agir – uma vez que o crime está acontecendo, já não se tem segurança nenhuma; você deve se preocupar mesmo com o que certamente acontecerá se não fizer nada. Não espere uma oportunidade perfeita.

O objetivo do criminoso violento é te dominar, tanto emocionalmente como fisicamente. Tudo o que ele faz – suas ameaças e promessas – tem por fim dominá-lo pelo terror. Quanto mais controle você concede para ele, mesmo temporariamente, menos chance terá de escapar. Para a maioria das vítimas de crime, sua temporária cooperação acaba por colocá-las inteiramente sob o controle do bandido. O relógio trabalha contra a vítima e a favor do criminoso. Quanto mais você retarda a reação, quanto mais conversa, mais complica a situação.

AS QUATRO REGRAS BÁSICAS DE SOBREVIVÊNCIA

A decisão é sua: aceitar fatalisticamente sua condição de vítima e se submeter ao que Te impuserem, ou exigir de si próprio a fuga e a sobrevivência.

Cabe a você, e unicamente a você, predispor sua mente para uma ou outra coisa. O impulso para sobreviver deve provir de você mesmo.

Os principais fatores que mais beneficiam um criminoso violento são tempo, isolamento e controle.

As Quatro Regras atuam diretamente contra todos os três. Em situações violentas, você enfrenta extremo perigo e deve assumir riscos extremos com reação física imediata, direta e explosiva. E isso que a preparação mental, com o auxílio dessas regras, te ajudará a fazer: adquirir a capacidade de, numa manobra mental decisiva, passar instantaneamente de um comportamento rotineiro para uma reação emergencial de vida ou morte.

Essas regras são o resultado de anos de experiência policial com a violência e podem ajudar a salvar sua vida. Elas se relacionam entre si; uma leva diretamente à outra. Se você fizer delas a pedra angular de sua preparação mental para sobreviver e escapar à violência, elas virão à sua mente e o ajudarão a desencadear uma reação imediata para escapar – vai parecer que você ligou o "piloto automático".

As Quatro Regras são:

- *Reaja imediatamente* – sua melhor chance de escapar da violência e minimizar os ferimentos está nos primeiros segundos.
- *Resista* – a única outra alternativa é se submeter; as duas escolhas são ruins, mas resistir é o que lhe dá as melhores chances.
- *Evite chegar à cena do crime nº 2* – é sempre mais isolada que o ponto de contato inicial, e é sempre pior para você.
- *Não desista nunca* – sua atitude pode mantê-lo vivo quando estiver gravemente ferido.

Quando ler ou ouvir falar de casos de crimes, ensaie sozinho um modo de aplicar essas regras básicas. As histórias apresentadas aqui são contadas pelas próprias vítimas porque só elas sabem o que lhes passou pela cabeça durante o ataque. Elas sabem o que as impulsionou a agir nos piores momentos e que lhes possibilitou a fuga e a sobrevivência. Os leitores vão notar certa repetição nessas histórias porque todos os bandidos tendem a agir da mesma forma (eles desenvolvem uma rotina eficaz baseada em dominar a vítima pelo medo) e, como já disse, homens e mulheres tendem a cometer os mesmos erros, sempre. Quando as vítimas descrevem o que fizeram de certo, em geral dizem: "Agi por instinto", "Não sei como fiz aquilo, mas fiz". A repetição ajudará a recalcar essas histórias em seu subconsciente.

A verdadeira coragem e atos realmente extraordinários nem sempre vêm de profissionais altamente treinados, bem armados e condicionados fisicamente. Com mais frequência, vêm de pessoas comuns, confrontadas com situações incomuns, que encaram de frente o fato de que "*cabe a mim arranjar uma saída*".

REGRA Nº 1: REAJA IMEDIATAMENTE

Um estranho armado salta à sua frente. Você sabe que a situação não vai melhorar com o correr do tempo. A cada segundo que passa, mais oportunidade ele tem de feri-lo e matá-lo. O tempo sempre corre contra a vítima. Espere o pior – as estatísticas mostram que ele já é, quase com certeza, um criminoso profissional.

Assaltos com Armas

Um amigo meu, policial à paisana, foi surpreendido por um assaltante armado. Antes mesmo de ele dizer uma palavra, meu amigo gritou: "*É tudo seu, pode levar!*"

Faça você o mesmo. Não espere para descobrir o que o agressor quer. Deduza logo e entre em ação: "Aqui estão a carteira e as chaves do meu carro". Entregue tudo o que possuir imediatamente. Não há dúvida de que vai ser duro, depois, repor toda essa perda. E também é verdade que o criminoso saberá qual o seu endereço. (Um bem-sucedido empresário que eu conheço não leva retratos da família na carteira.) Lembre: você

resolverá os problemas que aparecerem depois, mas primeiro terá de sobreviver à crise que está enfrentando agora.

Não tente bancar o espertinho, jogando seus pertences em várias direções. Facilite as coisas para ele. Uma coisa que eu procuro evitar a todo custo é irritar ainda mais um atacante armado.

Jogue para ele as chaves do carro e explique que são do Mercedes azul ali da frente. Não faz mal que esse não seja o seu carro; minta e pronto.

Depois trate de correr; fuja. Corra para qualquer parte. Não complique a situação perguntando: "Para onde fugirei?" ou "Que direção devo tomar?" A essa altura, qualquer caminho que você tomar será útil. Corra o máximo que puder, não em ziguezague nem encurvando o corpo; esqueça essas bobagens dos seriados de TV.

A escolha é sua. Você pode entregar na hora o que é seu e correr, ou pode ser forçado a entregar tudo e ver o que acontece em seguida. Em outras palavras: arrisque-se já ou se arrisque depois. Seja o que for que você fizer, não escapará do risco.

Seja a vítima de assalto mais cordata e complacente que o ladrão topou em toda a semana. Se ele for só ladrão, ótimo! O perigo terá passado. Se for mais do que ladrão, procurar escapar ainda é sua melhor chance de evitar que um assalto se transforme em sequestro, estupro ou coisa ainda pior.

Nada gera mais interesse durante o treinamento do que quando digo: "Entregue tudo o que tem e caia fora". Fazer algo que contradiz as ordens de um atacante armado ("Um só movimento e eu te mato!") parece ser uma audácia tola. Mas se você não agir assim, ficará nas mãos dele. Lembre-se desta estatística americana: 10% de todo roubo consumado com vítima que não resistiu termina em assassinato, seja como for. (Em confronto com isso, menos de 1% de vítimas de estupro são assassinadas.)

Lembre também de que mentir faz parte da natureza de qualquer criminoso: "Faça o que eu digo, que você não se machuca" é uma frase que só tem sentido para a vítima, não para o bandido. Criminosos profissionais não têm escrúpulo em faltar com a palavra dada.

Se ele for só ladrão, só vai querer levar o seu dinheiro e dar o fora rapidinho. Um ladrão armado que só está em busca de pertences dos outros não permanece na cena do roubo. A última coisa que ele quer é ser notado. Se você passar suas coisas para ele e correr, ele também correrá – se, bem entendido, for apenas um ladrão. Em caso contrário, você é que não vai querer ficar ali para descobrir.

O problema é que não temos como saber se o nosso assaltante é só ladrão, ou também estuprador e/ou assassino. Se for assassino, provavelmente fará uma de duas coisas: executá-lo imediatamente e pegar suas propriedades, ou levá-lo, depois executá-lo e tomar suas propriedades. Se ele também for estuprador, em geral levará a vítima para outro lugar, antes de estuprá-la. As vítimas de estupro nos Estados Unidos que também são assassinadas costumam ser encurraladas em lugar isolado, como uma casa ou um apartamento, ou conduzidas a um lugar isolado, depois são estupradas e mortas.

Não fique esperando que te digam: "Vira de costas. Ajoelha aí. Entra nesse porta-malas". Reaja imediatamente. Saia correndo. Você nunca vai saber do que escapou.

Costuma-se perguntar: "Quando sou atacado, como posso saber se ele está armado?" Ele lhe mostrará isso, porque quer que você saiba. Essa é a razão de ele estar armado: dominá-lo pelo medo. Nos fins da década de 60, um grupo revolucionário da América distribuiu uma publicação clandestina que ensinava a cometer um crime.

A publicação recomendava:

- Mantenha a arma visível.
- Aproxime-a de sua vítima e aponte na cabeça.
- Atinja a vítima na cabeça.

Os princípios que funcionam para aterrorizar e dominar os outros não mudam; somos nós que devemos mudar.

Bob Ring, 35 anos, policial veterano de *San Diego*, especializou-se em homicídios, nos casos mais sérios de estupro, em sequestros e em crimes graves contra crianças. Assim ele descreve um de seus casos mais felizes.

UMA CRIANÇA RAPTADA

Uma menina de 12 anos foi raptada perto de um *shopping center* e levada de automóvel para as montanhas, onde o seqüestrador a obrigou a entrar num bosque. A corajosa menina lutou e resistiu o tempo todo. O raptor por fim a fez desmaiar, por asfixia, e ela ficou desacordada alguns segundos. Durante esse tempo, ele rasgou parte das roupas dela e, quando a menina voltou a si, viu que o homem segurava uma faca perto de sua vagina. Isso a fez explodir. Rolando pelo chão, escapou dele, correu até uma clareira e fugiu desabaladamente. O marginal a perseguiu e a apunhalou no ombro direito. Nem por isso a pequena alterou o ritmo da corrida. O homem a perseguia empunhando a faca erguida, pronto para desferir um golpe decisivo. Três indivíduos que providencialmente praticavam tiro no alto de uma colina, a certa distância dali, viram a cena e passaram a atirar no agressor. A menininha escapou. O homem também conseguiu fugir. Quem dera aqueles atiradores tivessem melhor pontaria!

Depois que a jovem saiu do hospital, começou a visitar estacionamentos comigo. Por fim, identificou o carro: um Singer. Eu nunca tinha ouvido falar de um Singer. Transmiti a notícia pelo rádio e, 30 minutos depois, o prendemos.

Capturá-lo significou muito para mim porque isso também resolvia outro caso de uma menina de 9 anos. Aquele marginal tinha levado essa garotinha para o mesmo lugar, onde a molestou, matou, esquartejou e enterrou. Mas quando foi a vez da menina de 12 anos, algo explodiu dentro dela. Ela lutou o quanto pôde e não desistiu. Foi isso que a salvou.

As crianças não sentem tanto medo nem têm a idéia de agir "civilizadamente" tão introjetada quanto os adultos. Quando meus filhos eram pequenos, eu dizia para eles com toda franqueza: "Este tipo de gente está por aí e faz tal tipo de coisas". Isso não as traumatizou; as crianças são emocionalmente mais fortes do que em geral se pensa.

Pistola e Pontaria

Apontadas contra nós, as armas de fogo não só nos inspiram terror como nos paralisam. É por isso que os criminosos violentos as usam: para te intimidar e induzi-lo à submissão.

Mas aqui vai uma boa notícia. Os bandidos nem sempre atiram e, quando fazem isso, não são lá muito precisos na pontaria, por mais aperfeiçoada que seja a arma.

Menos de 5% dos assaltantes armados disparam contra a vítima. (Ladrões munidos de arma branca apunhalam ou cortam a vítima cerca de 21% das vezes, mas é menor o número de pessoas que morrem em consequência de ferimentos de faca do que por armas de fogo.) Além disso, os departamentos policiais calculam que os criminosos só ferem o alvo em menos de 4% das vezes. Antes eu disse que "10% das vítimas de assalto a mão armada acabam assassinadas". Esclareço agora que a maioria desses 10% é executada à queima-roupa.

O fato é que ninguém pode ter boa pontaria numa situação de tensão. Mas isso não deve ser um fator decisivo para você tentar escapar de um criminoso armado. Sua razão

para entregar o que é seu e correr não deve ser a ideia de que "Ele provavelmente vai errar", mas sim a de que "Se eu não tentar escapar, ele talvez me acerte".

As armas são usadas com mais frequência para intimidar e dominar pessoas. Muita gente fica de tal modo intimidada que faz exatamente o que ordenam.

Sob um ataque qualquer, você pode ou não acabar fazendo alguma coisa. Estar ou não diante de uma arma de fogo não altera isso. E, seja o que for que você fizer, não pode evitar correr riscos. Fazer alguma coisa significa escapar! Correr; se puder! Primeiro entregue seus bens, depois caia fora rápido!

A decisão de nada fazer também não está livre de consequências. Ela dá maior poder de controle ao criminoso. Fazer alguma coisa – reagir imediatamente – ajuda a minar esse controle. Ele não conta com sua reação. Repetidamente, o padrão do crime violento indica que ações iniciais e imediatas têm um efeito cumulativo. Vi muitos casos em que um simples movimento levou o criminoso a cometer um erro.

Lembro de um caso de assalto à mão armada. Dois homens armados abordaram o proprietário de um mercadinho de esquina. Um dos assaltantes estava em frente à máquina registradora. O outro estava com o dono, atrás dessa máquina, enfiando a mão no dinheiro. O dono disse assim: "Tive a sensação de que aquele que estava à minha frente iria me matar, por isso me atirei no chão". O proprietário estava certo. O bandido já estava apertando o gatilho. Quando a arma disparou, em vez de acertar no dono, o projétil atingiu o outro bandido, que morreu. Que azar!

Nada acontece durante um crime do jeito que a gente quer. Às vezes as vítimas não têm chances. Mas na maioria dos casos elas as têm, se agirem rápido. Você é dono de sua própria sorte.

Sargento Don Knoll, ex-instrutor de tiro e diretor de treinamento no uso de armas de fogo, da polícia de San Diego, aposentado:

Uma das idéias mais erradas sobre armas de fogo diz respeito à altíssima percentagem de vezes em que o atirador erra o alvo. Acontece com todo o mundo: policiais, cidadãos civis, bandidos, o que for. Na polícia, a média nacional é de quatro balas perdidas por tiro acertado, a uma distância entre um e três metros. Aquele que acredita ser fácil atingir alguém num tiroteio real, mesmo a curta distância, nunca esteve envolvido em tiroteios.

Muita gente sem experiência com armas de fogo acha que as de ombro dão mais proteção que as manuais ou de cintura, dada a suposição errônea de que os projéteis se espalhem mesmo a curta distância, eliminando assim a necessidade de boa pontaria – basta apontar na direção aproximada, como faz com um aerossol, disparar e pronto.

Na verdade, a uma distância de 0 a 3 metros, faz pouca diferença qual a arma usada, porque a essa distância o espalhamento de uma arma de ombro é desprezível.

Em alguns casos, essas armas podem causar mais dano aos tecidos orgânicos e produzir maior traumatismo devido à massa que constitui o cartucho e a bucha.

Mas, em geral, entre 0 e 3 metros de distância, não faz muita diferença qual seja a arma usada. O que interessa saber é a parte do corpo atingida. Se uma pessoa é atingida em alguma área vital – seja qual for a arma – estará em maus lençóis. Se não for atingida em nenhum ponto vital e tiver vontade de lutar para sobreviver, provavelmente conseguirá.

Resumindo

1. Quando assaltantes armados disparam armas contra vítimas que fogem depois de entregar o que têm, é porque não são só ladrões; são assassinos.

2. Se for atingido e ferido, terá mais chances de sobreviver se estiver em algum lugar público, não em um lugar isolado.

Encare a realidade: quando criminosos armados se apressam a disparar as armas (render a vítima e roubá-la leva apenas alguns segundos), provavelmente eles iriam mesmo atirar, independente da sua reação. Cabe a você decidir se entrega o que é seu e foge... ou espera para ver o que vai acontecer. Com raras exceções, os criminosos farão com você o mesmo que fizeram com outros.

Quando o assalto à mão armada não é dirigido especificamente a você, mas a um grupo de pessoas, não muda nada: caia fora imediatamente. Para muitos, isso significa se esconder, abrigar-se, em vez de se afastar do local, porque "o choque as bloqueia". Quanto mais perto você estiver dos criminosos, mais precisará correr. Uma razão para isto é que a maioria das paredes dos edifícios não retém projéteis de armas de fogo.

A HISTÓRIA DE CRAIG RANDALL

Era 7 de agosto de 1982, em Atlanta, Geórgia. Eu e minha esposa saíamos de um clube, no meio de muita gente. Um carro se aproximou devagarinho. Só me lembro de que era um Sedã preto, e... das janelas de trás, garotos, adolescentes, começaram a atirar; foi muito rápido. Algumas pessoas se espalharam, outras tentaram se esconder. Eu e minha mulher corremos, sem saber bem para onde... Eu queria me afastar deles. De repente, senti um calor e uma espécie de picada. Não me derrubou, mas foi como ter levado uma pedrada no peito. Foi estranho. Na confusão do momento, pensei ter-me chocado com alguma coisa. Continuamos a correr. O pessoal berrava, porque o tiroteio prosseguia.

Quando nos afastamos mais daquela área, ficou mais quente e começou a doer mais. Baixei a cabeça e vi que meu peito estava coberto de sangue. Minha esposa me olhou e deu um grito: "Você está ferido!" Eu gritei para ela: "Continue correndo, continue correndo". Entramos num clube das proximidades. Sentei-me. Foi quando me dei conta da situação. Comecei a entrar em pânico. Morreria? Nosso filho pequeno, minha mulher, como ficariam? Aí passei a tossir sangue. Um garçom do clube me ajudava com compressas.

Era calibre 38; atingiu um pulmão e despedaçou um par de costelas. Tivemos sorte... dois rapazes daquela multidão foram assassinados. Depois soubemos que aquilo tinha sido obra de uma gangue. Segundo a polícia, de 50 a 60 tiros tinham sido disparados. Os responsáveis nunca foram presos.

Pensei muito no que fizemos. Refiro à nossa fuga, em vez de ficar lá paralisados. Sou filho de militar. Acho que aprendi com meu pai, que sempre me perguntava o que eu faria nessa ou naquela situação. Minha resposta sempre foi simples: "Perna para que te quero". Acho que isso me veio à mente com o primeiro disparo que ouvi.

O que Craig Fez de Certo

Tudo! Em minha entrevista com ele, isso ficou claro: a influência do pai sobre ele, quando menino, perguntando o que ele faria em algumas situações, determinou seu modo de vida e de sua família.

Algum tempo depois, encontrei-o num programa de treinamento, com os filhos já crescidos.

REGRA Nº 2: RESISTA

Confrontado por um criminoso armado, sua primeira decisão é resistir ou se render? Não se pode deixar de tomar essa primeira decisão. Investigadores sempre ouvem vítimas dizerem: "Me ameaçou de morte se eu não fizesse o que ele queria; não tive escolha". As pessoas fazem declarações assim, desesperadas, porque de fato achavam que não tinham

outra escolha. As ameaças de morte vencem e superam nosso instinto natural de sobrevivência e nos deixam paralisados.

A submissão não traz consequências melhores do que oferecer resistência. Desse modo, você se coloca voluntariamente sob o domínio alheio. Em muitas entrevistas com vítimas de estupro, ouvi coisas como: "Eu me submeti pensando em resistir quando tivesse chance, mas em 1 ou 2 minutos – talvez fossem segundos – minha situação tinha piorado".

No começo deste livro você leu: identifique do que você mais tem medo: sair ferido ou ser dominado – psicológica e fisicamente – por um criminoso violento. Se ainda não decidiu, a ocasião é esta. A regra nº 2 exige essa decisão.

O medo de ferir-se o bloqueia, não o deixa soltar toda a raiva animal de que você é capaz. Sua mente o transforma numa vítima inevitável; não Te resta outro recurso senão obedecer.

Entretanto, se decidir que seu medo maior é o de se ver dominado por um atacante, terá derrubado as paredes do medo. Veja, por exemplo, que a resistência bem-sucedida ao estupro (gritando, lutando etc.) vem de uma atitude mental: acima de tudo, as vítimas que resistiram temiam o estupro mais do que ser espancadas ou apunhaladas. Levar um murro no rosto, tomar um tiro e ainda resistir não tem nada a ver com o seu tamanho – depende, isto sim, de uma predisposição sua a favor ou contra alguma coisa.

Concentre-se

Na minha experiência como instrutor de policiais e civis, um obstáculo às reações de sobrevivência, além do medo de sair ferido, é a falta de concentração. Durante uma situação de vida ou morte, a mente tende a se dissociar dos acontecimentos. Isso impede que você se concentre na primeira oportunidade de escapar e acontece porque tendemos a evitar escolhas difíceis em momentos críticos. Isso nos expõe ao domínio e às ordens de alguém disposto a e capaz de nos matar.

Já experimentei essa sensação de estar à deriva, durante os ataques que me aproximavam da morte, também sentida por civis e pelos policiais que tenho entrevistado. Eles me falaram dessa mesma incapacidade de se concentrar como sendo um grande obstáculo (tanto quanto uma surpresa) durante ocasiões violentas. Na verdade, foi esse fenômeno que desencadeou minha pesquisa, no sentido de desenvolver uma mentalidade voltada para a sobrevivência nas pessoas que instruo. A boa preparação mental antes que a violência aconteça ajuda a contrabalançar aquela dissociação mental e a se concentrar durante uma emergência.

Imediata, Direta, Explosiva

Essas três palavras – *imediata, direta, explosiva* – são suas diretrizes para resistir. Não espere. Reaja imediatamente, com toda força, e continue resistindo. Reaja explosivamente! Grite! Berre! Corra! Se estiver num carro, enfie o pé no acelerador.

Grite Alto e Claro

Gritar ajuda você a barrar tudo e a se concentrar. Homens e mulheres que gritam e berram têm mais força e sentem menos dor, porque isso ajuda a eliminar distrações e a se concentrar.

Só que gritar é uma das reações físicas mais difíceis para muita gente. Então se prepare simplesmente praticando. E a melhor ocasião para praticar é quando você está sozinho em seu carro. Talvez até já tenha feito isso, mas por outras razões.

O Constrangimento

Se o atacante o constranger – deitando-se em cima de você, comprimindo-o contra o chão, colocando uma arma no seu pescoço, com uma faca ou pistola apontada em sua

cabeça -, grite logo: "Leve tudo". Diga onde está – em sua casa, no carro, com você. Pode ser apenas um roubo.

Se o marginal o estiver ameaçando com uma arma – revólver, faca ou chicote você talvez só tenha alguns segundos. A exemplo de Steve McIntire quando agarrou a arma do atacante, ou de Wendy, que estava se cortando (e percebeu, ao olhar na cara daquele homem, que ele não desistiria do estupro), você precisa desviar a arma de si próprio. Essa situação tão extrema exigirá de sua parte a mais intensa concentração na arma que o bandido vai usar para tentar pôr fim à sua vida. Agarre-a. Segure-a firme; pelo menos tire-a dele. Falando claro: é uma luta pela posse da arma. Eu mesmo já falei que, numa situação assim, você só dispõe de duas escolhas: não fazer nada enquanto ele atira ou apunhala você ou outra pessoa, ou então agarrar a arma para desviá-la de si.

Se o agressor procurar arrastá-lo, não poderá ficar na mesma posição (em cima de você, dando-lhe uma gravata, pressionando-o com uma faca) por muito tempo. A posição do domínio inicial logo será mudada e vai continuar a mudar, o que talvez te dê uma oportunidade um pouco melhor para resistir e escapar. Essa questão vai aparecer na nossa próxima história. Kathleen Sullivan foi primeiro atirada no chão com o rosto contra a lama, tendo em cima todo o peso do corpo de um atacante armado de faca, que tinha o dobro da sua estatura. Contudo, um leve movimento dela alterou a posição do agressor, o que abriu uma oportunidade que ela soube aproveitar, escapando.

Assaltos sem Armas

Este livro trata principalmente de violência armada. Todavia, esta seção é sobre violência não armada. Quando o agressor está perto e você precisa reagir, não complique, porque não vai te sobrar tempo de fazer nenhuma manobra fantástica.

Arranque os Olhos dele

Contra um agressor desarmado que esteja esmurrando o seu rosto, estrangulando-o, etc., a resistência mais simples e efetiva é arrancar os olhos dele. Uma joelhada nos genitais também serve, e não há nada errado em morder, mas o melhor mesmo é arrancar olhos.

Quando você só dispõe de frações de segundo, arrancar os olhos do agressor é sua melhor saída, porque eles são a parte mais sensível do corpo, exigindo pouquíssima força sua. Basta dizer que nem precisamos tocar os olhos de alguém para provocar um movimento reflexo.

Além disso, concentrar 100% de sua força mental e física num único objetivo é muito mais eficaz do que dividir a concentração, tentando golpes diferentes. Qualquer um que dê golpes aleatórios, tentando determinar qual deles funciona melhor, está simplesmente enganando a si mesmo porque ninguém tem tempo de ficar ponderando alternativas quando está sendo estrangulado ou esmurrado.

Ao instruir homens e mulheres da polícia a prender e dominar marginais, nós ensinávamos 51 golpes de artes marciais que provocavam dor. Mas quando se tratava de sobreviver a um atentado, sem ter arma nenhuma disponível, a ordem era: "Procure os olhos e a traqueia".

Mulheres em geral são o alvo de atacantes desarmados, porque os homens são tidos como fisicamente mais fortes. Cerca de 80% dos homens que atacam mulheres fazem-no sem arma nenhuma. O contrário acontece com homens que atacam homens. Na verdade, de perto, as mulheres podem ser tão eficientes e perigosas quanto os homens, porque não é necessário força para extrair olhos, morder alguma coisa, ou esmagar uma traqueia.

Eu disse *extrair* olhos (com o polegar e os outros dedos retos e rígidos) – não cutucar ou bater com um ou dois dedos. Não precisa ser perfeccionista, apenas enfie os dedos nos olhos dele e arranque-os.

É nojento pensar em arrancar olhos, mesmo de um estranho que nos esteja atacando. Quando trato disso nos treinamentos de defesa contra o estupro, praticamente vejo uma muralha se erguendo diante dos olhos dos participantes. Se você é civilizado demais para se imaginar deixando outro ser humano inválido, ou se tiver dificuldade em crer que ele pode ser um assassino sádico, um torturador brutal e sem consciência, estará minando seus próprios esforços para sobreviver.

Em vez disso, pense no seguinte: você seria capaz de *qualquer coisa* para proteger um filho ou filha; você não hesitaria em arrancar os olhos de um agressor. Esta é precisamente a raiva primitiva com que você tem de estar em contato.

Aprenda essa lição com um animal. Quando um gato se vê encurralado por um cão, mesmo sendo muito menor que o agressor, o que é que ele faz? Mira nos olhos. Ele não está preocupado em atingir o cachorro na virilha ou na rótula. O meu gato nunca perdeu uma briga com um cachorro.

Em se tratando de um atacante desarmado, é muito provável que ele procure estrangulá-la por trás. A senhora terá pouquíssimo tempo para reagir. Se sua traqueia estiver sendo comprimida por trás (numa "gravata" por exemplo), não terá mais que uma fração de segundo, porque é fácil esmagá-la. Se a pressão for exercida sobre a lateral do pescoço, o sangue que por ali sobe para o cérebro é bloqueado, e você perde a consciência em poucos segundos. Por isso, nem pensar em manobras fantásticas, nem em atingir a virilha. Isso pode funcionar como um elegante exercício de ginástica ou nas telas coloridas da televisão e do cinema, mas não costuma dar certo na vida real. Sua última e melhor chance em condições extremas é levar ambas as mãos às costas para tentar alcançar os olhos dele e arrancá-los.

"Impossível! Você não consegue fazer isso!" Tenho ouvido recrutas expressarem a mesma coisa. A resposta que dou é a mesma que agora registro aqui. Você consegue, sim senhora, especialmente quando a outra alternativa é não fazer nada enquanto ele a estrangula. Procure sempre os olhos. Seja ágil, direta e firme. É o que melhor funciona em seu favor contra um agressor desarmado.

Morda-o

Arranque um pedaço do rosto, do nariz ou do pescoço dele. Bem sei que essas sugestões que estou martelando em sua cabeça são nojentas. Mas lembre: você precisa ser tão pouco civilizado quanto ele, ao menos por alguns segundos, para poder escapar. Está bem, você não consegue se imaginar mordendo para valer o rosto, o nariz ou o lábio de uma pessoa. Compare isso com o que provavelmente a estará esperando mais adiante. Em matéria de força por centímetro quadrado, nada se compara a suas maxilas, pode acreditar.

Lembro meu primeiro caso de mordida, em 1967. Uma atendente de lavanderia, de 18 anos, estava fechando o estabelecimento quando um homem entrou à força, trancou a porta e, com uma "gravata", arrastou-a para a área dos fundos. Tendo-a contra a parede enquanto a segurava pelos ombros, não pensou em nada melhor do que forçar um beijo, enfiando a língua na boca da menina. Ela não teve dúvida; mordeu com toda força, cortando a língua do agressor pela metade. Isso logo pôs fim ao ataque. Nós o pegamos. o relatório feito foi de *tentativa* de estupro, não de estupro. A diferença é enorme, sem dúvida.

Você morderia um homem que a forçasse a fazer sexo oral? Pois eu respondo que sim; imediatamente! Não garanto que isso acabe com a violência, mas acaba com o sexo oral.

Outro caso de mordida foi protagonizado por uma mulher de 58 anos de idade que trabalhava como garçone. Ela saiu do trabalho na hora de fechar o estabelecimento, perto de duas da madrugada, e um freguês entrou à força no carro dela, ameaçando-a com uma faca. Ele tomou a direção, mantendo-a agarrada a si. Estavam numa via expressa que passava por San Diego, indo a mais de 80 km/h pela pista central. Com uma faca em

punho, ele a forçou a fazer sexo oral com ele, enquanto conduzia o carro para um local isolado. Ela mordeu com tudo (mas não, infelizmente não decepou). O carro acabou fora da estrada e batido. Ele fugiu, ela correu na direção contrária à dele. Alguns minutos depois, a polícia a encontrou a um quarteirão do acidente, escondida e trêmula, com ferimentos leves, mas não estuprada. Foi só irmos ao pronto-socorro mais próximo e não deu outra: ali estava um homem com uma profunda mordida no pênis.

Está claro que não temos prova de que, resistindo, você sempre vai ganhar, como também não há prova de que a submissão te trará bons resultados em todas as circunstâncias. Mas temos provas de que, para cada caso em que a vítima não fez nada e foi ferida, há um número incontável de casos em que as vítimas não fizeram nada e também não foram assassinadas *nem* saíram gravemente feridas.

As táticas de não confrontação funcionam com a polícia, que tem sua força de retaguarda e outros fatores essenciais à abordagem "espere até ele se desgastar". Uma mulher empurrada para o banco de trás de um veículo não tem esses recursos nem pode dar tempo ao tempo.

Suplicar e se humilhar não adianta porque, para início de conversa, se o criminoso tivesse compaixão não a estaria atacando. Pior: ao suplicar, você perde um tempo precioso. Criminosos violentos são fascínoras habituais, endurecidos, que vieram numa escalada de crimes menores para crimes cada vez mais graves.

Resista, concentrando-se totalmente – física, emocional e mentalmente -, para impedir que o agressor tenha controle físico e mental sobre você. Recorra à sua raiva primitiva, não civilizada... ela existe dentro de mim, e de você também.

Quem me dera poder mudar alguma coisa no modo como a sociedade nos educa para as diferenças sexuais. Aqui e em outros países, não se costuma dizer aos meninos que sofram abusos ou insultos ou que se submetam porque não queremos que eles se machuquem. Ao contrário, damos um tapinha nas costas por serem "corajosos", e assim eles crescem dispostos a se defender e a defender a família, mental e fisicamente. Se os pais alguma vez precisaram proteger a si mesmos ou a outros, tais feitos são celebrados como proezas heroicas. Os meninos aprendem que podem reagir e ser valentes como o pai.

Quanto às meninas, em compensação, costumamos ter outras expectativas: espera-se que elas sejam mais submissas, e a mensagem por trás disso é: "Não faça alguém se zangar tanto com você a ponto de feri-la". Muitas meninas crescem com medo de fazer qualquer coisa que as possa machucar e por isso são uma presa fácil para bandidos. E tem mais: se suas mães alguma vez já foram assaltadas ou violentadas, por pessoa estranha ou conhecida, tendem a esconder isso para não perturbar as crianças. Entretanto, a história de uma mãe, tenha o desfecho que tiver, pode ser um poderoso instrumento de ensino para a filha.

A HISTÓRIA DE KATHLEEN SULLIVAN

6 de outubro de 1986. Resolvi dar um passeio depois do almoço num lugar bonito de San Diego; é uma área meio montanhosa com uma trilha habitualmente frequentada por gente fazendo *jogging*, andando de bicicleta ou passeando a pé. Por azar, o lugar estava deserto. Eu estava usando fones de ouvido – andando e escutando música.

Não percebi nada. O golpe inicial não levou mais que poucos segundos. Aconteceu tão rápido que eu fiquei em estado de choque – quase paralisada. Ele me atingiu por trás, com todo o peso do corpo. A força nos fez cair na encosta de um morro. Ele esfregou meu rosto na terra e na lama. Minha cabeça começou a trabalhar depressa. Veio-me esse este pensamento: "Salve-se. Ele quer te estuprar". Eu me senti completamente sozinha.

Ele estava com um joelho no meu pescoço e o outro nos meus ombros, empurrando meu rosto contra a terra, tampando minha boca e nariz, estrangulando-me com a outra mão. Eu não podia enxergar nem me mexer. Estava imobilizada. Ele esbravejou: "Não grita! Não se mexe, que eu não te machuco!" O pavor tomou conta de mim. Eu não podia acreditar que aquilo estava me acontecendo.

Tive medo de que ele me sufocasse até eu desmaiar. Relaxei todo o corpo de propósito. Quando fiz isso, ele afrouxou a pressão em torno do meu rosto e do pescoço. Aí surgiu minha primeira chance. Ele afastou o corpo ligeiramente dos meus ombros e eu aproveitei para me virar. Surpreendi-me com a minha força. Ele ficou assustado. Uma meia de *nylon* cobria seu rosto.

Preciso repetir: a sensação de estar tão sozinha era aterrorizante. Lembro de ter pensado que minha família gostaria que eu lutasse. Mas foi outra coisa que me motivou: o medo de ser estuprada. Eu tinha de lutar para não ser estuprada. As aulas de sobrevivência recalçaram isso em mim.

Eu estava gritando. Ele também gritava: "Cala a boca!" e aí eu gritava ainda mais. Isso realmente o aborreceu. A luta não estava acontecendo conforme ele esperava. Ele parecia chocado com a minha resistência. Eu era uma mulher indomável, louca, gritando.

O fato de eu lutar não acabou com meu medo. Eu continuava aterrorizada, mas a luta me fazia mais forte. Tenho um 1,60 metros e só peso 52 quilogramas, mas estava possessa de raiva, determinada a acabar com aquilo.

Foi quando ele puxou uma faca. Isso aumentou ainda mais o terror e o ódio que eu sentia. Pouco me importava ser esfaqueada! Ninguém iria me estuprar! Essa decisão ajudou. Eu sabia que se ele aproximasse a faca da minha garganta, seria pior para mim, por isso não tive dúvida: agarrei a lâmina. As pessoas me perguntaram: "Foi uma decisão difícil de tomar essa de agarrar a lâmina de uma faca?" Respondo que aquilo aconteceu tão depressa que eu só me limitei a fazer o que achava que devia. Aquela faca me enfureceu. Ela me fez perceber que aquele homem estava mesmo decidido a me cortar todinha, talvez a me matar e aquele estupro era apenas uma das coisas que ele planejava contra mim. Decidi não entregar os pontos.

Lembro que concentrei todo o pensamento, toda força, na lâmina da faca. Nós dois estávamos lutando desesperadamente por ela. Ele estava tendo grande dificuldade em manter a faca em seu poder. Ficava me dizendo: "Olha que eu te corto. Olha que eu te corto".

Aquele desgraçado já estava me cortando fazia tempo. Havia sangue por toda parte. Fato que me deixou ainda com mais raiva e medo.

De repente, tudo pareceu mudar. Eu é que tinha me tornado a agressora. Eu podia sentir isso e percebi que ele também notou.

Eu estava fazendo tudo dar errado para ele. Acho que ele ficou com medo que alguém ouvisse, por isso tornou a pôr uma das mãos em minha boca para abafar meus gritos, mas a outra ainda empunhava a faca.

Então aconteceu: um de seus dedos entrou na minha boca. Fechei os olhos e mordi aquele dedo nojento com toda força. Meu maxilar travou. "Você me paga, seu porco nojento!", foi o que me passou pela cabeça com muita clareza. Ele ficou paralisado, já não olhava para mim, olhava para o dedo. Não consegui tirá-lo da minha boca. Eu o tinha bem preso. Ele gritava: "Vou embora!" Eu estava com tanta raiva que ainda mordi mais forte; não tive dó. Até senti meus dentes triturarem aquele osso. Toda minha boca se encheu de sangue. Fiquei com náusea e precisei cuspir. Foi quando ele escapou. Recuou e ficou de pé segurando o dedo, olhando para ele. E não tornou a me olhar.

Relembrando, vejo que fiquei enfurecida, como um animal irracional. Quando ele ameaçou me matar com aquela faca, eu acreditei. Isso me ajudou a lutar. Ter tanto medo e

ódio dele me ajudou. Deu-me força. Aposto que há algo de animalesco nisso de morder. E, com certeza, funciona.

Creio que o fator mais importante que me permitiu escapar daquele assalto foi definir antecipadamente do que sou a favor e do que sou contra. A única pessoa que pode tomar a decisão de reagir – de resistir – é você mesma. Você é responsável por criar suas próprias oportunidades.

Além disso, creio que é muito importante saber que não interessa se você tenta deter o agressor e não consegue, contanto que tenha tentado. Acho que é psicologicamente importante resistir. O fato de você resistir a protege fisicamente na hora e psicologicamente depois.

Eu fiquei ferida, mas também não esperava outra coisa. Me cortei gravemente, mas não deixei isso me deter. Lembro de ter pensado: "Tentar me estuprar vai ser a coisa mais difícil da tua vida". Eu senti ódio dele pelo que ele estava querendo fazer contra mim.

Tudo em que eu havia refletido com relação a estupro se encaixou. Eu aprendi isso em nosso programa de treinamento (você se lembra do treinamento?).

Também aprendi outra coisa com esse ataque: só porque sou mulher, isso não quer dizer que não posso lutar como um animal. As mulheres costumam brigar como animais para proteger os filhos. Você precisa estar fora de si para que nada a detenha. De algum modo, você tem de converter o medo do que ele está te fazendo em ódio e raiva contra ele. E junte seus instintos animais a essa ira. Isso ajuda, pode crer. Quanto a ter mordido o dedo dele, ainda me vem uma sensação horrível na boca quando penso nisso. Às vezes preciso pensar: "Aquilo aconteceu mesmo?" Mas não me importo de lembrar o que fiz porque fiz o que era certo e foi bem-feito.

O que Kathleen Fez de Certo

Ela decidiu que tinha mais medo do estupro que de sair ferida, daí tomou uma resolução prática: "Estuprar será a coisa mais difícil que um homem tentará contra mim".

Ela tomou essa decisão porque não se escondeu da dura realidade do estupro. Isso a capacitou a se concentrar na resistência e a não se paralisar pelo medo de sair ferida. Decisões como essa que Kathleen tomou são essenciais à vida das mulheres. E precisam ser – os homens também tomam decisões desse tipo para se salvar.

Só para Constar

Kathleen ainda passeia na área onde foi atacada. Diz ela: "Sim, o lugar me traz recordações ruins, mas me recuso a deixar aquele canalha mudar a minha vida".

O fulano que tentou estuprar Kathleen nunca foi pego. O encarregado das investigações disse para ela: "O fato de ter perdido o dedo não vai detê-lo... Talvez só por algum tempo. Mas ele vai voltar aos estupros. Eles sempre voltam".

"Como posso saber se a resistência não vai piorar as coisas para mim?" Na minha experiência, uma escalada da agressividade devida à resistência é a exceção, não a regra. Qualquer um que empunha uma pistola ou faca é um reincidente, e é muito mais provável que você não agrave a situação.

Paul Pfingst, promotor público de San Diego, exprime-se com palavras muito utilizadas por outros funcionários da justiça: "Resistir não piora as coisas: isso foi o que aprendi em todo tipo de caso que envolvia violência, inclusive casos de assassinato. Poucos criminosos violentos têm mais que uma vaga ideia da forma de violência que pretendem usar contra uma vítima qualquer porque aquilo que eles fazem, ao contrário do que não conseguem fazer, é ditado, em grande parte, pelas atitudes da vítima nos primeiros segundos".

Um criminoso que passou a cometer crimes mais graves tem um padrão de comportamento já estabelecido. Vítimas que se submetem serão presas fáceis. Se ele for estuprador, vai estuprá-la. Se seu padrão inclui enfiar objetos no corpo de uma mulher, é isso que ele lhe fará. Se for um ladrão que baleia ou apunhala, isso não vai mudar por você. A única coisa que pode torná-la diferente das outras vítimas e mudar o resultado do confronto é sua resistência.

Resumindo: resista. Quando gente violenta está no controle da situação, os crimes sempre ficam cada vez piores, especialmente na cena do crime nº 2. Durante os primeiros instantes, cruciais, deixe-se levar pela fúria primitiva que há em todos nós. Temos de jogar fora nosso lado civilizado quando damos de cara com a violência.

REGRA Nº 3: EVITE CHEGAR À CENA DO CRIME Nº 2

Assassinato é uma coisa, mas a tortura, a mutilação e a selvageria levam necessariamente mais tempo. Todo caso de tortura que me veio parar às mãos envolvia uma vítima em lugar isolado e completamente dominada.

PAUL PFINGST, PROCURADOR PÚBLICO, SAN DIEGO

Você já viu as estatísticas sobre crimes violentos. Se um fulano pretende baleá-la ou estuprá-la em público, o que não fará ele na cena do crime nº 2? Como já falei, o relógio trabalha contra você e o lugar do primeiro contato nunca será pior que o do segundo. Você tem opções, chances, ali. Mas se for removida da cena do crime nº 1 (do primeiro contato), suas opções e chances desaparecem. Você pode ser levada da calçada para o outro lado, no meio de uns arbustos ou para o interior de uma valeta. Podem removê-la apenas alguns metros ou quilômetros. O único propósito de removê-la é ocultá-la à vista do público e assim reduzir as chances de acontecer alguma intervenção em seu favor. Você acaba isolada e à mercê de um bandido que não sabe o que é ter piedade de ninguém. Uma investigação da cena do crime nº 2 geralmente envolve assassinato, estupro, às vezes sadismo e tortura.

Nunca a permita que o atacante te leve para local mais isolado (atrás de um muro ou parede, do outro lado de uma cerca). Se ele for só ladrão, não precisará fazer isso. Um estuprador e alguns assassinos sempre buscam isolamento, reclusão. Arrisque tudo para impedir que um criminoso te leve para a cena do crime nº 2. Arrisque-se a se ferir. A ser baleado. Mesmo que na hora suas opções sejam ruins, valem mais que não ter saída depois.

Há quem me pergunte: "Com a ponta de um revólver na cabeça e um braço em volta do pescoço, devo me arriscar a gritar?" Sim, perfeitamente. Você pode ficar calada e fazer o que ele quer, ou criar dificuldades para ele, tentando escapar. Solte todo o peso do corpo, agarre-se a alguma coisa, tornando mais difícil ele te arrastar. Alguém tão determinado a removê-la não será apenas ladrão.

Bata o Carro, sem Dó!

A maioria dos crimes de sequestro de homens, mulheres ou crianças de qualquer idade costuma envolver um veículo. Considere estas histórias, que desgraçadamente são comuns.

História 1: "...duas mocinhas do ensino médio foram sequestradas por um homem que se fez passar por policial. Com uma delas no banco de trás e a outra no da frente, ele dirigiu até uma área isolada, onde as estuprou."

História 2: "...uma mulher foi sequestrada, com uma pistola apontada para ela. O homem saltou do banco de trás e, armado de pistola e faca, ordenou que ela seguisse para uma área deserta, onde a violentou."

História 3: "Um homem idoso, que esperava em seu carro enquanto a esposa fazia compras, viu-se confrontado por dois indivíduos. Um portava revólver. Eles entraram no carro à força e o mandaram seguir para uma praia deserta. Depois de roubá-lo, fizeram-no ajoelhar-se. Enquanto ele suplicava por sua vida, eles o executaram; depois foram embora com seu carro." (A polícia descobre o que se passou nas cenas dos crimes quando os criminosos depõem uns contra os outros ou propõem uma fraude visando ao abrandamento de sua pena.)

Se você for sequestrado enquanto estiver dirigindo seu carro ou se for forçado a entrar no carro deles, *provoque uma batida*. É o melhor meio e geralmente o único de você dar a si mesmo uma segunda e derradeira chance. Não espere até estar a 80 km/h e não fique procurando uma viatura policial ou algum outro alvo ideal para bater. Bata em outro veículo estacionado, numa lixeira, num hidrante, o que for. Não pare para pensar, bata no que estiver à sua frente.

Não perca tempo tentando agarrar o volante, gritando para fora da janela, buzinando ou forçando um ziguezague para atrair a atenção de um policial – talvez essa seja sua única chance de sobreviver. Nada funciona tão bem como bater o carro quando se precisa de socorro porque:

1. Nenhuma outra coisa causará tanto barulho, tanta comoção e atrairá tanta atenção quanto uma boa batida.
2. Nada mais fará tanta pressão para que ele fuja.

Para ser uma vítima extremamente difícil e evitar a cena do crime nº 2, bata o carro com vontade.

Quando você está dirigindo, bater o carro é muito simples, exceto pelo fato de que isso contraria tudo o que você foi treinada para fazer. Ultrapasse essa barreira, imaginando que você está batendo propositalmente o carro, com toda sua família dentro, se necessário.

"Se eu bater, será que o seguro cobre?" Essa é uma pergunta que às vezes me fazem. Respondo sempre que não sei. Mas uma coisa eu digo: se uma das minhas filhas bater o carro de propósito para evitar ser raptada, não me importo se o seguro cobrir ou não.

Essa nova geração de monstros do crime não abre mão da violência pelo fato de haver crianças presentes. Em 19 de janeiro de 1993, em Eustis, Flórida, uma jovem mãe, com suas duas filhas de 3 e 6 anos, foi abordada por marginais armados com revólver quando iam pegar o carro no estacionamento de um *shopping center*. Quatro menores a obrigaram a dirigir o veículo até um matagal. O que estava com a arma executou as duas criancinhas e feriu a mãe delas. Depois, os quatro se revezaram para estuprar a mulher. Ela sobreviveu, se é que há meio de sobreviver a um crime desses. Mesmo sob a mira de uma arma de fogo no estacionamento de um *shopping*, bater o carro era a única chance que ela teria de se salvar e de mudar o fim dessa história tão hedionda.

Se você não estiver na direção do veículo, fica mais difícil, mas ainda é possível forçar uma batida. Não se deixe constranger por sua mente civilizada a pensar em se agarrar ao volante, tirar a chave de ignição ou pisar no acelerador porque tudo isso estará sob o controle dele. Essas estratégias são civilizadas demais para funcionarem bem. Em vez disso, *arranque os olhos dele!* E nojento, eu sei; mas é o seu melhor meio de provocar uma batida.

Se, por exemplo, você estiver no banco de trás, dominada por outros, só disporá de alguns segundos para fazer alguma coisa, antes de ser novamente dominada e forçada a recuar. Não desperdice esses preciosos segundos lutando em vão contra o indivíduo que está a seu lado (estando você confinada no banco de trás, eles a dominarão ainda com mais facilidade do que fora do carro). Não tente alcançar a maçaneta da porta (só com o volume do corpo os homens frustrarão facilmente essa tentativa). Sua última chance, nos poucos segundos que lhe restam para agir, é tentar forçar uma trombada. Tentar alcançar o

motorista já vai exigir de você um esforço sobre-humano, mas é ele quem vai conduzi-la à cena do crime nº 2. Alcance os olhos dele; vamos, é sua última chance.

Em se tratando de sequestros – seja por que razão for, política, religiosa, ou por vingança, extorsão, roubo ou estupro, praticados por novatos ou profissionais -, tanto os meios de realizar esse crime como os meios de frustrá-lo são limitados. Forçar uma batida (logo) é o método mais seguro de todos.

Seja ele um criminoso profissional ou um reles vigarista, seu primeiro ato de agressão contra você é difícil de evitar porque raramente é previsível e em geral é a última coisa que você espera. Mas você pode impedi-lo de levá-la para um local isolado. *Force uma batida!* Essa é uma decisão importantíssima de sobrevivência a crimes, pois impede que você chegue àquilo que será o fim da linha para você: a cena do crime nº 2.

Bob Ring, detetive veterano de trinta e cinco anos e já citado, tem a palavra mais uma vez:

Ela tinha 27 anos de idade, era casada, originária de uma pequena comunidade do Sul e estava visitando parentes em San Diego. Certa noite, beirando 7 horas, resolveu dar um passeio. 6 ou 7 marginais de motocicleta a agarraram na rua, golpearam-na várias vezes, um deles a obrigou a subir na garupa de sua moto e todos partiram.

Eles a levaram a um *trailer* abandonado, onde outros motoqueiros já estavam reunidos, tiraram-lhe a roupa e a amarraram num sofá, de mãos e pernas abertas. Em seguida fizeram fila... De 12 a 15 marginais se revezaram para estuprá-la. Queimaram-lhe a testa com cigarros mais de 10 vezes. Isto durou cinco longas horas – ela amarrada e sendo estuprada por toda uma gangue de bandidos; foi um dos meus piores casos. Penso que a mulher se dissociou daquilo mentalmente porque mais tarde foi difícil obter dela alguns detalhes.

A única chance dessa jovem passou rapidamente. Ela devia ter derrubado a moto na estrada. Poderia ter feito isso, mas ficaria gravemente ferida. Esse é o tipo de decisão que muitas vítimas enfrentam. Nada vai ser fácil e isento de ferimentos. As pessoas precisam saber disso.

Essa pobre mulher não tinha como saber o que a esperava adiante. Os crimes sempre ficam piores em lugares isolados.

Alguns se perguntam com que frequência motoqueiros marginais e gangues de rua sequestram mulheres pelas vias públicas. Quando ingressei na polícia de San Diego, em 1966, fiquei chocado ao saber que havia quadrilhas, motorizadas ou não, que realmente raptavam mulheres nas ruas – desde adolescentes até quarentonas – para suas noitadas. A mulher era amarrada, com cordas ou correntes, ou algemada aos quatro cantos de uma cama imunda e depois estuprada de todas as formas concebíveis – vaginal, anal e oralmente, além de ter objetos enfiados vagina adentro – por marginais bêbedos e drogados. Tenho visto policiais curtidos e calejados se sentirem nauseados diante de casos assim... e eu sou um deles.

É difícil determinar a frequência desses crimes porque muitas mulheres recusam se expor ao interrogatório da justiça, já que isso as força a reviver a experiência. As que realmente dão queixa em geral têm poucas lembranças específicas porque suas mentes se dissociam durante o fato. Esses casos acontecem, mas poucos chegam aos tribunais ou aos jornais.

A HISTÓRIA DE CATHERINE DUNLAP

Atlanta, Geórgia, 26 de abril de 1991. Eu tinha 24 anos e trabalhava para uma agência de empregos temporários.

Estava saindo do serviço e percebi que começava a chover. Vi um dos trabalhadores na porta da agência. Ele me pediu carona até mais adiante naquela mesma rua, para

descontar um cheque. Era alguém que inspirava muita confiança. Hesitei, apesar de ele já ter estado várias vezes no meu carro, nas ocasiões em que o levei a diversos locais de trabalho. Mas algo dentro de mim me dizia que aquilo não era uma boa idéia. Eu me senti mal com aquele pedido. Não com medo, mas embaraçada. Eu não era nenhuma ingênua e, apesar disso, fui na conversa.

Ele me pediu de uma maneira tão gentil que não tive coragem de negar. Passamos por vários pontos onde ele podia descontar o cheque. Ele ficava dizendo: "Não, aí não; no próximo". Perguntei: "Qual?" e ele respondeu: "Logo ali na esquina". "Bom, aquele vai ser o último, heim", avisei.

De repente, ele puxou uma faca. A lâmina parecia comprida, uns 15 centímetros, talvez. E então ele falou: "Te mato se não fizer exatamente o que eu mandar". Estendeu um braço e pôs a mão no meu joelho. Era quase como se tentasse me acalmar ou coisa assim. Era mesmo muito estranho. Eu tentava, por meio de palavras, convencê-lo a desistir daquilo. "Por que está fazendo isso? Tommy está me esperando em casa e temos de fazer algumas compras. Posso deixar você aqui. Você pode ficar com o carro, se quiser".

Ele respondeu: "Cala a boca e vai guiando. Pega a estrada". Sempre que eu tentava falar, ele me mandava calar a boca, senão me degolava. Falou isso mil vezes.

A essa altura, começou a chover muito forte; eram perto de seis e meia e começava a escurecer. Eu fazia perguntas: "Você não quer descer aqui? Quer que eu o leve para casa? Você mora aqui?" Sei que isso parece ingênuo, mas acho que assim eu esperava que ele mudasse de idéia.

Deus do céu, como eu estava amedrontada. Em choque mesmo. Eu estava procurando pensar num meio de fazer um de nós dois descer do carro em paz. Estranhamente, logo depois de pegar a estrada, comecei a pensar em bater o carro. Mas não tive coragem para isso e a oportunidade certa parecia não surgir.

Eu tremia da cabeça aos pés. De repente, ele disse: "Sai da estrada". Topei com um farol vermelho, assim que deixei a estrada, e ali havia um carro esperando o sinal abrir. Eu me senti tentada a trombar com ele, mas depois pensei que podia haver crianças lá. Simplesmente não tive coragem de fazer isso. Com certeza, a área não parecia bastante isolada para ele, por isso me fez tornar a pegar a estrada e seguir na direção contrária. De repente, ficou violento. Falava uma porção de palavrões, acariciando minhas pernas cada vez mais em cima. É quase inacreditável para mim, mas o fato é que eu estava aterrorizada a ponto de não poder pensar direito.

Ele estava ficando muito nervoso porque chovia muito e eu dirigia bem devagar. Fiquei pensando: "Talvez alguém veja isso e ache estranho. Quem sabe alguém faça alguma coisa para me ajudar". Uma porção de bobagens passa pela cabeça da gente numa situação dessas.

Eu tinha esperança de que alguém interviesse. Fiquei olhando em volta, à procura de algum policial. "Fica de olho na estrada; olha só para a frente e guia", dizia ele, me controlando. Não havia meio de eu fazer coisa alguma sem ele saber. Tentei até fazer minhas necessidades ali mesmo. Achei que assim ele ficaria com nojo e me deixaria em paz; mas não consegui. Fomos em frente e ele começou a acariciar meus genitais e a rasgar minha meia-calça. Eu mantinha as pernas bem fechadas, uma contra a outra. "Abre as pernas, abre essas pernas – dizia ele – senão eu te mato e te corto a cabeça fora." Cada vez que me ameaçava, ele sacudia a faca em frente ao meu rosto.

Eu seria capaz de identificá-lo depois e ele bem sabia disso. A essa altura eu não tinha nenhuma dúvida de que seria violentada e morta; fosse como fosse, ele já estava quase me estuprando com a mão.

Por fim, compreendi que tinha de bater o carro. Era minha única chance. Mas não vi nada em que pudesse bater. A essa altura, já estava muito longe de Atlanta e minha melhor

oportunidade de trombar tinha passado. Se eu tivesse batido antes, teria me poupado muito sofrimento. Quanto mais nos afastávamos da zona urbana, tudo ficava pior; ele dizia palavrões e me apalpava; era horrível.

Passei por uma saída, mas não havia onde bater; depois outra. Era uma área rural; passei outras duas saídas, talvez mais. Eu estava desesperada para bater o carro. Sabia que essa seria minha única chance de sobreviver.

Depois, avistei a saída que dá para Douglasville. Ia a quase 90 km/h, pouco menos que o limite permitido, por causa da chuva. Havia movimento naquela saída: era um posto de gasolina. Agarrei o volante firmemente, olhei o retrovisor e calquei o pé no acelerador.

Atravessei duas pistas que nem um relâmpago. Eu prendia os braços no volante com toda força. Ele agarrou a direção, tentando virar para a esquerda. E o covarde gritava: "Não me mata, que eu te solto". Acho que eu respondi alguma coisa como: "Sim, já-já, seu vigarista". Eu odiei aquele desgraçado. Ele era bastante corpulento para me dominar, mas não houve meio de ele mover aquele volante para o lado esquerdo. Eu fiquei tão forte naquele momento que mal posso acreditar. Fiz o que tinha de fazer.

Na verdade, o que eu queria era bater numa árvore do lado dele. Queria matá-lo desse jeito. É claro que não queria bater o carro do meu próprio lado. A pista estava escorregadia e eu não tive muito controle do carro. Acabei trombando num daqueles sinais verdes que anunciam a saída, rodopiei e bati com a frente do veículo numa árvore. Não aconteceu bem como eu queria, mas mesmo assim foi uma batida e tanto. Talvez a uns 70 quilômetros. O carro virou sucata. Lembro-me de que, pouco antes de eu bater, ele ficou olhando para a frente, gritando: "Não me mata". Ele ainda tinha a faca, mas não voltada contra mim.

Felizmente, sempre uso o cinto de segurança. Aquele desgraçado não estava usando o dele.

A última coisa que me lembro é de vê-lo sair do carro e correr. Eu corri na direção oposta gritando por socorro contra o fluxo do tráfego que descia pela pista de saída.

Uma mulher numa *pick-up* freou e disse alguma coisa como: "Sobe, sobe aí. Que aconteceu?" A essa altura eu estava histérica e só gritei: "Estupro!" Ainda tremo só de pensar como aquilo esteve perto de acontecer e é incrível como uma pessoa auto-suficiente e segura como eu sempre fui pôde chegar à histeria. Eu nem podia falar. Só gritava e gritava: "Estupro, estupro!"

Ela parou num posto de gasolina para chamar a polícia. Eu travei a porta da *pick-up* por dentro. Ainda estava histérica, ainda gritava. Acabei de rasgar a meia, joguei-a no chão e pisoteei-a, gritando o tempo todo.

Algumas pessoas perguntam se não fiquei com medo de morrer quando resolvi bater o carro. Eu não queria morrer, mas não queria que ele abusasse de mim e depois me assassinasse. Lembro até de ter pensado: "Pelo menos desse jeito eu ganho algum controle da situação". Quando resolvi bater, fiquei esperando uma oportunidade. Era só nisso que eu pensava.

Foi uma decisão difícil, mas era a coisa certa a fazer, a única, aliás. Só que eu mudaria uma coisa, se isso voltasse a acontecer: não esperaria tanto tempo.

O que Catherine Fez de Errado

Catherine ignorou suas primeiras impressões. Depois, procurou negociar e, com palavras, levar o agressor a mudar de idéia. Preocupou-se em achar um lugar certo para bater o carro.

O que ela Fez de Certo

Diferentemente da maioria das vítimas, Catherine cometeu erros comuns e, mesmo assim, teve uma segunda chance. Quando se concentrou apenas em escapar, bater o carro passou a ser sua única meta.

Só para Constar

O atacante já tinha ficha criminal. Foi detido, preso e ainda está na prisão. Acredito que ele tencionava violentá-la e depois assassiná-la. Tinha de fazer isso, pois é reincidente e ela poderia identificá-lo.

Em momentos de introspecção, nas solitárias cenas de crimes, tenho olhado para os corpos e pensado: "Se ele ou ela pudesse ter previsto o futuro, será que não arriscaria tudo no próprio local onde sofreu o ataque, antes de chegar aqui?" Todo criminoso sabe que, seja qual for o seu primeiro crime – assalto à mão armada, roubo de banco etc. levar uma vítima ou refém, por qualquer meio, a qualquer parte, é sequestro, e com isto ele incorre em crime capital – o que pode valer pena de morte para ele. Para alguém nessas circunstâncias, não é vantagem deixar a vítima com vida.

Resumindo: no primeiro contato (cena do crime nº 1), a situação é perigosa e provavelmente também oferece risco de vida. Na cena do crime nº 2, praticamente não há mais esperanças; é o fim da linha para você.

REGRA Nº 4: NÃO DESISTA NUNCA

Já quase no fim da vida, Winston Churchill proferiu um discurso de colação de grau numa universidade britânica. Estando ele enfermo, tiveram de ajudá-lo a subir até a tribuna, à qual se agarrou e onde ficou longo tempo olhando para o auditório. Por fim, ergueu a cabeça, e aquela voz que anos antes salvou a Inglaterra da destruição ressoou em público pela última vez: "Não desistam nunca. Não desistam nunca." Nisso, ele voltou para seu lugar, sem a ajuda de ninguém. Após um silêncio profundo, todos se ergueram para aplaudir aquele que mantivera a nação unida em sua hora mais difícil.

As palavras *não desistam nunca*, que com tanta frequência ouvimos quando crianças, são fundamentais para alcançarmos tudo na vida. Elas são também as palavras mais importantes em todo programa policial de treinamento para a sobrevivência. Não o são menos em qualquer programa de treinamento de civis para sobreviver a crimes. São palavras que começam e terminam a luta de qualquer um pela sobrevivência.

Na antevéspera do Natal de 1976, membros de gangues tentaram apagar dois subdelegados de Los Angeles. Mike Waters era um deles e, desde então, o Treinamento para Sobrevivência da Polícia da Califórnia tem usado essa história como exemplo do que é preciso fazer para continuar vivo.

A HISTÓRIA DE MIKE WATERS

Los Angeles, 23 de dezembro de 1976. Eu e meu parceiro George estávamos investigando na estação Firestone. Ali havia duas gangues e a gente esperava problemas. Patrulhando a área, vimos três indivíduos que desciam a Avenida Florence; pareciam membros de uma gangue, mas não os conhecíamos. Depois do que nos aconteceu, soubemos que dois deles eram ativos membros de gangues e fazia pouco tempo que gozavam de liberdade condicional. Eles estavam treinando o terceiro indivíduo a praticar roubos à mão armada.

Freamos e gritamos que queríamos falar com eles. Enquanto ainda estávamos no carro, eles hesitaram um instante, de costas para nós; depois os três se viraram decididos. Começaram a andar depressa em nossa direção. Vi que alguma coisa estava para acontecer.

Depois eles se separaram. Um veio em minha direção, dois foram para cima do George, do outro lado do carro. Eles estavam a três metros do capô. Eu tinha um pé fora da viatura. Estávamos perdendo o domínio da situação. Os dois, do lado do George, agarraram-no e o renderam. Quase no mesmo instante, o cara que se aproximava de mim tirou a mão do bolso. Só vi um relâmpago e escutei um tiro. Alguma coisa me atingiu bem no olho. Não havia nada além de luzes brilhantes diante de mim, por toda parte. Meu Deus, me balearam no olho! Tudo entrou em câmara lenta. Eu conseguia ver o rosto dele, só que borrado. Outro tiro e mais outro. Ainda atiravam em mim! Eu cambaleei, tentando me manter de pé. Resisti, mas não pude evitar: caí para trás. Outro tiro e mais outro! Ainda estavam atirando em mim. Desabei como uma melancia no asfalto. Outro tiro. Ele ainda estava atirando. Eu estava gravemente ferido. Percebi que para mim estava tudo acabado.

Eu não conseguia acreditar que tinha sido ferido. Sou um guarda pacífico, bonachão. Como aquilo podia me acontecer? Dali a dois dias seria o Natal. Minha filhinha! Não era justo. Eu estava pensando em tudo isso, sem prestar atenção no que estava se passando. Estava confuso... tudo me estava sendo tirado para sempre. Puxa, eu esperava que ele fosse embora! A essa altura, eu estava desistindo de lutar. Essa é a pior coisa a fazer, e eu a estava fazendo.

De repente, ele montou nas minhas costas, com o revólver na minha nuca. Eu sabia o que viria em seguida, mas mesmo assim não resisti. Eu estava paralisado, em estupor. *Clique! Clique! Clique!* Nunca vou esquecer aquele ruído: o mais belo ruído do mundo. Daí ele começou a bater na minha cabeça. Abriu ali um rombo que depois precisou de vinte pontos para fechar.

Por fim, eu me virei. Senti que uma raiva feroz se apossava de mim. Lembro que pensei: "Fui atingido no olho. Estou para morrer. Mas vou arrastar esse canalha comigo. Vou acabar com ele". Levantei com toda força, meti um soco de esquerda no rosto dele. Isso o fez perder o equilíbrio. Minha força era incrível. Caí de joelhos, saquei o revólver e disparei uma rodada, atingindo-o do lado, mas não o derrubei. A esta altura, eu já estava de pé outra vez – só estávamos a um metro de distância um do outro. A arma dele estava apontada para a minha barriga – a minha para a barriga dele. *Clique, clique, clique...* ele ainda estava sem munição.

A minha arma ainda estava com toda a munição. Para mim foi *bang! bang! bang!* Mas errei todos esses tiros. Eu ainda estava enxergando tudo borrado. Estava todo coberto de sangue, as luzes ainda piscavam diante de mim. Era quase tudo branco. Apontei a arma para o peito dele e passei fogo. Atingi-o em cheio. Aí ele desabou... morto.

Procurei ver onde estava meu companheiro e corri para trás da viatura. Um deles estava em cima do George, batendo nele. O cara ergueu os olhos e nós nos encaramos bem de frente. Fiz pontaria e acertei bem entre os olhos. Dois já estavam no papo – faltava só um. *Clique! Clique! Clique!* Raios, agora era eu quem estava sem munição. Instantaneamente, George se virou e começou a atirar.

Meio tropeçando, quase engatinhando, alcancei o rádio do carro e gritei: "Fomos baleados! Solicito socorro imediato!" E dei a localização. Lembro de estar muito assustado porque sangrava demais. Sabia que estava morrendo.

Ouvimos as sirenes – que som maravilhoso! Ah, como foi bom ver aquele carro chegar!...

Quando me recuperei, dei muitas instruções a outros policiais em matéria de sobrevivência, com base no que tínhamos feito de certo e de errado ali. A princípio, tínhamos desistido de lutar porque esse parecia ser o caminho mais fácil. Graças a Deus, depois mudamos de atitude. Sobreviver só seria possível lutando. Sabíamos disso.

George uma vez me disse assim: "As lições da academia me passaram pela mente como um relâmpago: não desista, resista". É como eu, o Strong e outros sempre dizemos: agimos como aprendemos no treinamento.

Eu e o George demos uma vantagem aos nossos adversários ao cometer alguns erros, e esses canalhas sempre se aproveitam de tudo. No pátio da prisão, esses marginais se exercitam no ataque a policiais e civis. Tenho visto filmes de presidiários fazendo exercícios de fuga, de assalto e até de assassinato.

O que me fez acordar, naquele confronto, foi aquele animal continuar me atacando e me batendo; fiquei louco, o sangue me subiu à cabeça. Era o que eu precisava.

O que salva um policial não é diferente do que salva um civil. A gente tem mais é que parar de pensar que está gravemente ferido. Eu fui atingido numa área vital, bem no olho. Todo médico com quem conversei afirma que eu agora deveria estar morto. Não importa a gravidade do seu ferimento, você não pode desistir de brigar. Não abandonar a luta é sua única chance de continuar vivo.

Se você recuar, ao ser atacado, coloca-se nas mãos do agressor. Mas se lutar haverá esperança. É um pouco como uma criança que briga no recreio da escola. O valentão esmurra seu nariz. Dói, você sangra. Se não fizer nada, ele vai te esmurrar 20 vezes mais. A diferença é que, contra o valentão do *playground* você só perde a briga, mas se desistir de lutar diante de um bandido, você perde a vida.

Há ainda outra coisa que eu considero importante: reagir com tudo cessa a dor. Sei disso por experiência. Quando eu estava lutando para sobreviver naquela noite, não senti nada, mas quando a briga acabou e eu me vi no banco de trás de uma viatura em direção ao hospital, aí senti mesmo muita dor...

O que Mike Fez de Errado

Mike teve um mau pressentimento, mas o ignorou. Isso o colocou num caminho quase sem volta. Eu mesmo já cometi esse erro; quando policiais ou civis desconsideram suas intuições, às vezes pagam um alto preço por isso.

O que ele Fez de Certo

Ele saiu da inércia. Só então sua imensa raiva se sobrepôs ao medo de morrer.

Só para Constar

Mike recuperou a vista, mas foi gravemente espancado alguns anos atrás e forçado a se aposentar. O parceiro dele, George, foi morto a tiros dois anos depois, em outro incidente.

Quando tudo está por um triz, todo homem ou mulher ainda tem uma reserva de força à sua disposição. Você só precisa dirigir a energia que tiver – mental e fisicamente – para escapar. Daí a força aparece. Se você for o próximo alvo, sua única chance de escapar e, quem sabe, de sobreviver, depende apenas de resolver nunca, mas nunca, desistir de lutar.

Ainda me lembro de uma chamada telefônica, em fevereiro de 1985: "Lisa May, que cursou seu programa de sobrevivência, foi atacada. Está no hospital, ferida, mas viva. Ha me pediu para te avisar".

Fui até o hospital no dia seguinte. A cabeça estava toda coberta com bandagens – só tinha o rosto de fora. Suas duas mãos também estavam envoltas em bandagens – tinha todos os dedos quebrados. Mas estava sorridente.

Suas primeiras palavras foram: "Consegui impedi-lo! Ele não me estuprou, nem me matou!"

Quando saí, Lisa, ainda sorrindo, disse: "Podia ter sido bem pior".

A HISTÓRIA DE LISA MAY

Era 31 de janeiro de 1985. Eu estava indo e voltando da lavanderia, que ficava na parte de trás de um edifício. Um cara me pediu orientação sobre um endereço e eu dei. Ele agia de um jeito meio esquisito, mas não dei bola para isso.

Quando voltei à lavanderia, a porta estava fechada. Pensei: "Eu não deixei essa porta assim; ó estranho". Abri-a e notei que a luz estava apagada. Pensei que tinha deixado acesa, como sempre faço. Estiquei o braço para acionar o interruptor, mas ele já estava virado para cima; imaginei então que a lâmpada tinha queimado. Entrei. Foi quando alguma coisa bateu na minha cabeça e a porta se fechou!

A primeira bordoadada me deixou zozona. Antes que eu pudesse entender o que acontecia, o primeiro golpe foi seguido por outro e mais outro. O cara estava me batendo com uma enorme estaca de aço. Ele manejava aquilo com a destreza de um jogador de *baseball*; cada pancada me esmigalhava os ossos. Levei as mãos até o alto da cabeça, tentando me proteger. Eu sentia os ossinhos dos dedos se esbagaçarem a cada golpe que ele me descia na cabeça. Tentei gritar, mas não saiu nada. Eu me senti paralisada.

Aconteceu muito rápido. Mas as bordoadas pareciam lentas; era quase como se eu estivesse assistindo aquilo me acontecer, como num filme. Comecei a perder a consciência. Cobri a cabeça e rezei para escapar viva. Uma porção de coisas me passou pela mente. Pensei no meu filho Ryan e me ocorreu que talvez eu nunca mais tornasse a vê-lo. Depois lembro de ter pensado como foi difícil inicialmente eu me concentrar. Bem que tinham nos avisado que seria difícil, só que eu não imaginei que fosse tanto assim.

"Meu Deus, ele está querendo me matar. Por que será?" Essa era uma das coisas que me passavam pela cabeça, como um relâmpago.

Aí me ocorreu: "Lute! Procure alcançar o rosto dele!" Gritei. Meus instintos finalmente estavam acordando. Ele berrou: "Cala a boca!" E eu a princípio até pensei: "Tá legal, tá legal", porque imaginava: "Se eu fizer o que ele está dizendo, o cara vai parar de me espancar". Mas aí algo dentro de mim gritou: "Lute!" Tornei a gritar. Umas vezes eu conseguia gritar; outras eu tentava, mas não saía nada. O medo, o terror, talvez seja o pior que a gente tenha que vencer, isso nos paralisa.

Fui buscar bem lá no fundo um resto de força para gritar. Consegui! Não parei mais de gritar, de chutar e bater nele. Ele continuava a bater com a estaca na minha cabeça e parecia que aquilo não ia acabar mais. Daí eu senti a raiva e o ódio tomarem conta de mim. Ele estava tentando me tirar da minha família. Esse pensamento foi a gota d'água. Eu odiei aquele cara com todas as minhas forças. Era tão esquisito – eu quase podia sentir uma força nascendo dentro de mim. De repente, ele parou, virou, abriu a porta, espiou lá fora e saiu correndo.

Aproveitei para levantar e correr para casa. Eu nem sabia que estava gravemente ferida. Não sentia nada. Só tirei as mãos da cabeça quando cheguei à porta da frente de casa. Cada uma de minhas mãos parecia uma massa informe. Os dedos estavam esbodegados e tortos, com estilhas de ossos perfurando a pele. Chutei a porta. Eu estava toda coberta de sangue. Nunca vou esquecer a expressão no rosto do Bill quando ele veio abrir a porta. Ryan começou a gritar: "Mamãe! Mamãe!"

Graças a Deus que eu acabei ficando louca de raiva. Foi só aí que pude superar aquele estado de choque. Uma vez que comecei a lutar, não parei mais e também não senti dor nenhuma. Você precisa estar fúria com o que está acontecendo para poder vencer o medo e o terror que a dominam. E odiar esse tipo de gente bem que ajuda. Você precisa acreditar que tudo aquilo que um atacante começa a te fazer é só o princípio. Lembro de Sanford Strong dizendo: "Se vocês tiverem medo de se machucar ao reagirem, estarão condenados".

Agora sei que isso é verdade. Eu costumava dizer que tinha sorte. Hoje digo que sou eu que faço a minha sorte.

Acontece tão rápido. Se vocês alguma vez forem atacados, lembrem disso: milhões de coisas vão passar por sua cabeça. Vocês têm de passar por cima disso e se concentrar no que está acontecendo. Precisam banir todo pensamento inútil à situação e se concentrar só no que fazer.

O que eu descobri depois foi de arrepiar. Ele era um garoto de 17 anos e já tinha atacado outras mulheres.

Atacou uma delas depois de bater à porta dela dizendo que se sentia mal e que queria ligar para a mãe. Ela o fez entrar e até serviu uns biscoitos para ele. Ele pegou uma faca da cozinha da casa e esfaqueou a mulher no rosto, sem razão nenhuma. Outra mulher ele matou a bordoadas, depois de cobrir a cabeça dela com uma fronha. Também sem nenhum motivo.

O que Lisa May Fez de Errado

Lisa May não deu atenção ao que seus instintos lhe disseram sobre o agressor nem sobre o ar estranho dele. Depois ignorou a porta, a luz; convenceu-se de que não devia se preocupar.

O que ela Fez de Certo

Apesar de inicialmente ter-se abandonado, ela venceu essa etapa. Lisa disse bem: "Tudo o que ele te fizer é só o começo e odiá-lo ajuda".

Só para Constar

Decisões práticas de sobrevivência nunca devem excluir o ódio e a ira, tanto contra o que o agressor estiver fazendo quanto contra a pessoa dele. A força sobre-humana sempre se origina nas nossas emoções mais fortes: o ódio e o medo.

Lisa May se recuperou totalmente, sem ficar com nenhuma deformidade. Ela tem falado eloquentemente em redes nacionais de televisão sobre o que uma mulher precisa fazer para poder sobreviver. Seu agressor adolescente foi indiciado e julgado, mas acabou posto em liberdade por causa de uma série de erros de investigação (provas perdidas, etc.) e também porque outras vítimas se recusaram a voltar a julgamentos posteriores.

Nosso treinamento se baseia numa compreensão fundamental: a sobrevivência a crimes violentos não é determinada por números, tamanho, sexo ou armamento sofisticado; requer, isto sim, um compromisso com suas próprias decisões de sobrevivência e uma forte concentração nessas decisões. Durante um crime, algumas coisas estão fora de nosso controle, mas limitar a violência está perfeitamente em nosso poder. Escapar e reduzir ferimentos exigem uma mudança instantânea da mente, de uma situação de rotina para uma reação de emergência.

Eu os incitei a adotar uma disposição mental para a sobrevivência, que é típica de um policial. Vocês não têm de carregar armas nem comprar artefatos ou produtos para se proteger. Essa mesma disposição mental cria um ponto de referência a que vocês recorrem se, de repente, seu mundo pessoal explodir e tudo ficar por um fio. Sem esse ponto de referência, você estará perdido num vendaval de ameaças e medo, impedido de se concentrar só no que você precisa fazer, naquele instante, para sobreviver.

Você e sua família têm a mesma chance de sobreviver que os membros das forças de paz. Suas chances melhoram ou pioram, de acordo com sua preparação e decisões antecipadas. Para todos nós, as Quatro Regras são a base da sobrevivência:

- REAGIR IMEDIATAMENTE
- RESISTIR
- EVITAR CHEGAR À CENA DO CRIME Nº 2
- NÃO DESISTIR NUNCA

Ninguém pode estar plenamente preparado para o que talvez seja uma luta de vida ou morte. Como tenho observado ao conversar com gente que enfrentou esse tipo de situação, alguns obstáculos e algumas reações a tais obstáculos parecem comuns a muitas histórias. Em primeiro lugar, há o caráter repentino do ataque e a total surpresa da vítima, ao se ver passando da rotina para um abismo de incertezas onde tudo pende por um fio. Em segundo lugar, vem a dura realidade de que "Ninguém vai me salvar disso. Vou ter de me virar sozinho". Em terceiro, os sobreviventes são os que assumem a posição de "Não vou desistir, não vou deixar de lutar".

As Quatro Regras em Ação

COMO INTERVIR EM CRIMES VIOLENTOS

A morte de bons samaritanos em consequência da intervenção em crimes violentos vai se tornando rapidamente um item estatístico independente. Mas é possível interferir num assalto brutal e evitar que alguém se torne mais uma vítima. Essa intervenção deve se orientar por três princípios:

- Mantenha distância
- Mantenha-os ao alcance da vista
- Mantenha-os sob pressão

Litoral da Califórnia, 7 de fevereiro de 1994

Num estacionamento, um homem armado discute com a própria esposa, da qual está separado, no momento em que esta sai do trabalho. Dois colegas intervêm verbalmente a alguns metros; logo são baleados a queima-roupa e morrem. O homem vai em frente e sequestra a mulher, levando-a para o México, onde a solta ilesa.

Interferir num crime é sempre perigoso. O que apresento aqui são meios de você ajudar alguém, sem que a vítima seja você mesmo. Se estiver a pé, quebre uma janela com um tijolo, uma pedra, um sapato, o que for. Se estiver de carro, use o carro – é por uma boa causa! Uma leve colisão com um veículo estacionado ou contra uma vitrine comercial para fazer disparar alarmes é um pequeno preço para talvez salvar uma vida sem arriscar a sua.

Vidro estilhaçado, colisões e o disparo da buzina, seguidos de um alarme, são o que mais chamam a atenção. Se você achar que essa é uma reação exagerada, então é melhor não intervir.

O barulho tem o poder de deter um crime em andamento, nos lugares públicos e semipúblicos, se atrair a atenção dos transeuntes visíveis. Dado o risco de exposição, o ruído diminui o controle do bandido e o distrai. Isso é essencial para a vítima, porque desvia a atenção do atacante.

À noite, dirija os faróis para o local do ataque. Fique acendendo e apagando e não deixe também de apontar com a mão. As pessoas sempre olham na direção em que você aponta. Quando os policiais chegam para atender uma emergência, sempre procuram pessoas que apontem para o local da ocorrência.

Raramente as pessoas chamam a polícia só porque algum alarme disparou. Mas o som de um alarme, junto com a quebra de vidros, a colisão de carros e gritos estridentes, costuma criar pressão e dificuldades de controle para o vigarista. Real ou imaginária, a pressão sempre funciona.

Em 19 de setembro de 1994, Johnny Pagnini e um amigo acabavam de entrar numa rodovia de Los Angeles, quando ele viu uma jovem sendo espancada, tentando lutar com um homem, no banco de trás de um automóvel que passava. Ele disse: "Fui atrás. Eu tinha de fazer isso. Pensei nas minhas filhas".

Eis os fatos: ela havia sido raptada. O homem do banco de trás tentava estuprá-la.

Os raptadores logo perceberam que estavam sendo seguidos. Tentaram despistar o perseguidor. Pagnini manteve-se firme, pressionando-o. Não conseguiram levá-la a um local isolado. Após 50 quilômetros, pegaram uma saída, pararam o carro apenas para jogá-la para fora e se foram. (Espero que alguém como Pagnini esteja pelas redondezas, se minha mulher ou minhas filhas algum dia forem seqüestradas!)

Se ninguém quiser entrar mais fundo numa questão do que simplesmente dar parte dela por telefone à polícia, esta sempre vai chegar atrasada. Em minha experiência, a intervenção em crimes e os telefones celulares se tornaram coisas inseparáveis.

Em 25 de julho de 1995, às 20h30, Keith Brown, um chefe de vigilantes locais, foi informado de uma briga que ocorria nas vizinhanças. Desceu a rua para checar o endereço e depois chamar a polícia. Testemunhas afirmam que ele acabou se envolvendo com o vizinho num bate-boca que logo se agravou. Brown não manteve distância. Foi, por isso, baleado e morto na calçada.

Mantenha distância. Mantenha-os ao alcance da vista. Mantenha-os pressionados – seja qual for sua experiência.

Em 18 de julho de 1995, Antranik Geuvjehizia, subdelegado de Los Angeles, oficial de justiça no julgamento de O. J. Simpson e vizinho do Juiz Lance Ito, estava em casa por volta das nove da noite. Ia colocar o lixo na rua quando viu um intruso num quintal vizinho. De folga, o funcionário Geuvjehizia foi atrás do invasor. Aproximou-se. O homem se virou e passou fogo nele. Geuvjehizia morreu.

É maior o número de pessoas que está interferindo em crimes. Não só porque há mais crimes pelas vizinhanças, mas também porque o povo já está farto de criminosos. A regra dos três "mantenhas", segundo minha experiência, é uma diretiva segura para bons samaritanos. Como uma intervenção é coisa muito espontânea, tome suas decisões antecipadamente a esse respeito, a fim de ajudar sem correr riscos. Você pode deter um crime violento, talvez até salvar uma vida, sem perder a sua.

A Bolsa ou a Vida

Em 15 de novembro de 1995, outro homem foi morto, ao investigar um possível ladrão de automóveis. O jornal dizia assim: David Hessler, residente em San Diego, Califórnia, saiu de casa às 2h15 da madrugada para averiguar um ruído próximo de seu carro. Foi baleado a curta distância, em frente de casa, e ali morreu.

Lembro do meu primeiro caso semelhante a esse. Um pai de família saiu de casa por volta das 11 da noite para investigar um ruído que ouviu perto de seu carro. Deu de cara com quatro delinquentes juvenis. Um deles, de 13 anos de idade, apunhalou-o no peito. Ele chamou pela esposa, os jovens escaparam e ele morreu nos braços da mulher.

Apesar de ser um pouco diferente de interferir em crimes contra os outros, intervir num crime contra a própria propriedade leva a um confronto que acaba desnecessariamente com muitas vidas. Antes de mais nada, nunca saia de casa para proteger algum item de sua propriedade que estiver lá fora.

É um fato contra o qual todo homem se rebela, inclusive eu: ficar dentro de casa chamando a polícia, enquanto lá fora podemos ouvir – talvez até ver – um ladrão roubando nossa propriedade! Lembro certo dia, altas horas da noite, quando enfiei um revólver no bolso de trás da minha calça e me preparava para sair, quando minha esposa disse: "Aonde você vai com essa arma?" Expliquei que tinha ouvido um barulho na frente de casa, perto da caminhonete. Ela então falou: "E você espera encontrar tanto perigo lá que até resolveu sair armado? Ora, pense bem! Por favor, não faça isso!" Concordei. Eis aqui um dos erros que nós homens costumamos cometer e que é responsável pelo fato de mais homens serem assassinados do que mulheres. As mulheres raramente deixam a segurança do lar para enfrentar criminosos nos quintais de suas casas. Já os homens quase sempre fazem isso. E morrem por isso.

ASSALTO À MÃO ARMADA DE ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS

Durante um assalto armado a um estabelecimento comercial, o objetivo do criminoso é diferente de quando o assalta na rua ou em casa. Esteja roubando um banco ou um mercadinho 24 horas, o centro das atenções dele dificilmente será você – ele está

concentrado em dinheiro e em velocidade: em agarrar o que puder e dar o fora. Se você por acaso estiver lá como freguês, siga estes conselhos:

O QUE VOCÊ DEVE FAZER:

Se você *estiver entrando* num edifício e perceber que ali está havendo um assalto, volte. Apesar de parecer bastante simples, a maioria das pessoas fica paralisada e não consegue abandonar o local.

Se você *já estiver lá dentro e perto de uma porta*, saia imediatamente, se puder. Grite ao correr. Isso vai pressionar os assaltantes e ajudar as pessoas que ainda estão lá dentro.

Se você *estiver lá dentro, mas não perto de uma porta*, e escutar: "Não se mexam!", obedeça. A essa altura, o principal interesse deles está na caixa registradora – não em você. Se estiverem roubando os clientes, entregue o que tem e pronto.

Se eles *começarem a atirar ou a sequestrar*, reaja imediatamente – concentre-se em escapar, não se distraia com possíveis ferimentos. Não há garantia nenhuma de que eles vão parar de atirar antes de alcançá-lo. Quando o tiroteio começar, fuja correndo. Não deixe que nada o detenha – nem mesmo uma janela de vidro.

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR:

Deixar-se amarrar.

Deixar-se remover para outra área, para uma sala nos fundos, ou se tornar refém.

Observação: não estamos aqui tratando de impedir o roubo de estabelecimentos comerciais ou de seus gerentes/proprietários, nem do treinamento de proteção a empregados.

Fatos Importantes sobre Sequestros e Reféns

- No início, os reféns têm valor para os sequestradores, seja para abrir caminho num cerco policial ou para manter os homens da lei em cheque, enquanto se negocia (mulheres feitas reféns em geral também são estupradas).
- A certa altura dos acontecimentos, após alguns minutos, horas ou dias, esse valor se perde. Os reféns passam a ser um obstáculo e uma ameaça como testemunhas potenciais.
- Então, se você for refém, estará na cena do crime nº 2, isolado, amarrado, à mercê dos sequestradores. Eles é que decidirão se você vive ou morre.

Na cena do crime nº 1 (no estabelecimento comercial), você ainda tem chances. Gritar, espernear e fazer tudo o que puder para evitar que o removam para outra parte. Se eles atirarem em você ali, quando você resistir à remoção, pode contar que também o fariam depois, quando não tivesse mais nenhuma utilidade para eles e estivesse num lugar isolado.

CRIMES E CARROS

Veículos automotores estão envolvidos, de uma maneira ou de outra, na maioria dos crimes praticados nos Estados Unidos. 20 anos atrás, roubo de carros, colisão de veículos seguida de assalto/assassinato, fuzilarias de carro pela rua, atiradores de tocaia nas estradas, blocos de concreto sendo soltos do alto de passarelas e viadutos, eram comparativamente raros. De lá para cá, a gravidade e a frequência desse tipo de crime envolvendo carros simplesmente explodiu.

E ainda mais ameaçador para os motoristas é o aumento do número de *serial killers* (assassinos em série), que agora saem à cata de vítimas pelas estradas.

As estradas convêm para criminosos que estão à espreita de oportunidade. Os criminosos de estrada foram responsáveis por mais de 200.000 crimes nos Estados

Unidos, só num período de 12 meses (de meados de 1992 a meados de 1993). 20.000 desses crimes foram violentos e envolveram ferimento grave ou morte.

"Uma forma de encarar isso é dizendo que são tantos os crimes em nossas cidades que o excesso de bandidos está fluindo para as estradas.

Já reunimos informações extensas sobre 85 *serial killers* americanos, que passam um tempo enorme viajando pelas interestaduais à procura de vítimas... 30 desses assassinos ainda estão rodando por aí", afirma Louis R. Mizell, ex-agente especial e funcionário da inteligência do Departamento de Estado americano e atual presidente do International Security Group de Bethesda, em Maryland.

Os bandidos têm acesso fácil a um número inesgotável de motoristas e contam com rotas para fuga imediata. Amigos meus da polícia de Los Angeles se envolveram em duas séries de crimes cometidos por criminosos de estrada, em meados dos anos 80. William Bonin percorria as estradas em torno de Los Angeles, à espreita de motoristas encalhados e de caronistas. Apelidado *Assassino das Estradas*, foi acusado de 14 assassinatos relacionados a agressões sexuais, e de outros 26, de outra natureza.

Em outra série similar de assassinatos pelas estradas americanas, Randy Kraft, vulgo *Assassino das Estradas*, circulava pelas rodovias da Califórnia, do Oregon e de Michigan. Foi pego em 1988, acusado e condenado por 16 assassinatos, além de outros 21 que também lhe eram atribuídos. Tanto Bonin como Kraft concentravam seus ataques em motoristas com problemas no carro ou em caroneiros.

Acho que quem esteve nas mãos de um *serial killer* e viveu para contar a história tem muita sorte. Quando um desses assassinos escolhe um alvo e entra em ação, tem tudo a seu favor. São assassinos profissionais – poucos sobrevivem.

David Allan Lucas era desses matadores. Um oportunista que espreitava tanto estradas como vias urbanas. Em 8 de junho de 1984, ele atacou Jodie Robertson, seu sétimo alvo. A diferença entre Jodie e as outras vítimas é que ela sobreviveu.

A HISTÓRIA DE JODIE ROBERTSON

Eu tinha 34 anos, morava em Seattle e estava de férias visitando meu irmão. Jantei sozinha, saí do restaurante perto das 11 e estava voltando para o apartamento. Parei no farol e fiquei esperando o verde. Percebi que um carro esporte se aproximou, fez a volta e passou por mim devagarzinho. O motorista me olhou demoradamente. A princípio, nem liguei. Depois, no estacionamento, vi entrar o mesmo carro. Ele desceu, deixando o motor ligado e veio em minha direção. Tive uma sensação de desconforto, mas não me senti em perigo e por isso não vi necessidade de fazer nada. Ele passou por mim, virou-se, me agarrou e encostou uma faca na minha garganta. "Você vem comigo", disse. Avisou para eu não correr nem gritar, senão ele me degolava. Eu nunca tinha escutado palavras assim. Fiquei paralisada, nem podia gritar. Fiz tudo o que ele mandou, mas, apesar disso, ele me cortou. Ele me empurrou para dentro do carro dele, segurando-me para eu não fugir. Depois, me levou para uma casa, me fez entrar, me conduziu até um quarto, pegou uma corda que já estava ali, enrolada em cima da cama e me amarrou as mãos. Já estava tudo preparado. Aí ele me fez passar para outro cômodo onde só havia uma cama e um criado-mudo. Ele me pôs deitada e me disse para ficar quieta e não tentar nada. Comecei a tossir e levantei a cabeça. Isso o enfureceu. Ele me agarrou com força pela garganta e me sufocou até eu perder os sentidos por alguns instantes.

Fui violentada na cama, de mãos atadas. Depois ele me levou de volta para o carro e seguiu para uma área deserta. Foi uma viagem longa. Percebi que ele conhecia bem a região. Então, levou-me para um matagal. Ele parecia uma máquina – agia automaticamente, sem nenhuma emoção.

Eu ainda estava amarrada. Ele me agarrou pelo cabelo, me puxando a cabeça para trás, depois me fez um talho na garganta de uma orelha até a outra. Não disse uma palavra sequer. Retirou-se por alguns instantes. Eu fiquei ali sangrando. Lembrava-me de coisas que aconteceram no passado. Aí ele voltou trazendo uma pedra e me golpeou a cabeça com ela.

Durante todo esse tempo, ora eu perdia a consciência, ora a recobrava. Lutei e resisti ao corte, apesar de não me lembrar. Fiquei com as mãos e os dedos cheios de cortes. A polícia e o pessoal médico dizem que foi isso o que me salvou. Segundo eles, o assassino não fez comigo o que tinha feito com outras porque reagi. Eu fui a única sobrevivente de todos os crimes dele.

Duas mulheres que faziam um passeio matinal me encontraram. Eu estava semiconsciente. Ouvi-as chegar e fiz barulho. Era perto de sete da manhã seguinte. Eu estava estendida, ali naquele mato, desde a noite anterior. Tive muita sorte, especialmente quando considero que não fiz nada no início para impedir que ele me raptasse. Perdi várias oportunidades de escapar durante o percurso, a começar do estacionamento, quando tive aquela sensação desagradável que não levei em consideração. Depois, nos vários cruzamentos, houve ocasiões em que eu podia muito bem ter tentado alguma coisa. A faca não estava sequer na mão dele quando ele dirigia. É verdade que ele sempre ficava com uma mão em cima de mim. Várias vezes na viagem para aquela casa eu poderia ter escapado. Mas não sabia como tentar. Sem dúvida, ele exercia uma espécie de controle mental sobre mim. Tive oportunidades, mas elas se perderam. Estava amedrontada demais até para perceber qualquer chance de fuga. Acho que, no fundo, eu não acreditava que pudesse escapar. Eu só pensava assim: "O que ele quer? O que mais vai fazer comigo?" Nunca me passou pela cabeça que eu devia fazer alguma coisa. Quando ele me levou para aquela casa e me amarrou, nem ao menos resisti. Depois de estar amarrada, não tive mais chances.

O que Jodie Fez de Errado

Tudo! Como ela mesma disse: "Perdi várias oportunidades... Não considerei meus instintos... Percebi que era o mesmo carro e o mesmo indivíduo com que havia cruzado antes... Não procurei escapar num cruzamento... Não tentei provocar uma batida... O que eu tive foi muita sorte mesmo".

Só para Constar

David Allan Lucas foi condenado pelo assassinato de três mulheres e por estupro e tentativa de homicídio contra Jodie Robertson.

As autoridades estão convencidas de que ele é culpado de outros três assassinatos de mulheres. Foi condenado à morte, na Califórnia.

A maior parte dos *serial killers* são criminosos de estrada – onde eles encontram presas fáceis.

Há limites para você se proteger, mas siga algumas recomendações:

- Não despreze pressentimentos. Pense sempre o pior de algumas pessoas, sob certas condições. Disponha-se a não julgá-las inofensivas quando a olharem.
- Reaja imediatamente se aproximarem e vierem para cima de você.
- Pegar ou dar carona? Nem pensar! Se o fizer, você estará se arriscando, e se eles o atacarem, muito provavelmente, será em local isolado.
- Você ficou a pé? Daqui a pouco trataremos disso mais a fundo – por ora, saiba que aceitar uma carona pode ser seu último e maior erro.

Blocos de Concreto e outros Objetos Lançados de Viadutos e Passarelas

No quadriênio de 1990 à 1994, o número médio de incidentes *relatados* de paralelepípedos, blocos de concreto, garrafas, etc., atirados do alto de viadutos e passarelas sobre motoristas em trânsito, nos Estados Unidos, foi de 740 por ano!

É quase impossível você se proteger contra esse tipo de violência, imprevisível. O máximo que se pode fazer é reduzir os riscos. Eis, por exemplo, o que eu faço:

- Quando avisto adolescentes perto de algum viaduto, ponte ou passarela, começo a trocar de pista.
- Ao dirigir em cidade desconhecida, gosto de saber quais são as áreas controladas por gangues. As pichações, o grafite, em cima ou embaixo das placas de trânsito, nas paredes ou nas pontes, são um forte indício. Grafites espalhados são sinal de que ainda não se está em região controlada por gangues. Isso corresponde a menos objetos soltos em cima dos motoristas. Quando há muita pichação, é sinal de que a área está cheia de gangues, o que reverte em maior incidência de todo tipo de crime contra automóveis.

(Observação: os trabalhadores contratados para limpar o grafite não dão conta do serviço nas áreas onde as gangues predominam. É uma tremenda poluição visual, mas serve como pista para mim e para meus leitores.)

- Em cidades que eu conheço bem, sei onde se localizam as gangues e assim reduzo ao mínimo os riscos de ser atingido por objetos (ou por armas de fogo, ao viajar nas estradas), ao passar debaixo de passarelas, nunca cruzando essas regiões durante a noite.

Lembro bem deste caso: ele estava em seu Corvette de teto solar. Dois adolescentes, um de 16, outro de 13 anos – disputando uma aposta de um dólar soltaram um bloco de concreto de quase 3 quilos. Esse ato de violência gratuita deixou um rapaz parcialmente paralisado e dependente dos pais para o resto da vida.

Bem sei que ou é inconveniente ou muito difícil evitar todas as áreas inseguras, num dia de trabalho, quando se está tentando ir de um ponto a outro da cidade. Mas, para maior segurança, faça ao menos o seguinte: à noite, evite as áreas em que há muito grafite/gangues – a maioria dos incidentes causados por pedras, tijolos, blocos de concreto atirados em carros, como todos os outros crimes relacionados a veículos, ocorre em estradas interestaduais e próximas às zonas urbanas, durante a noite.

Não há dia da semana nem hora específica para isso. O número de feridos é maior do que o de mortos, mas os ferimentos costumam ser paralisia, perda de visão ou ambas.

Disparos nas Estradas

De Carro para Carro. A primeira onda de brigas nas estradas com consequências fatais começou nos Estados Unidos em Los Angeles, em 1985. De 1993 para cá, a média americana é de 1.550 motoristas mortos ou feridos por ano, em consequência dessas brigas de trânsito.

A maioria pode ser evitada por meio de uma mudança de mentalidade: deixe em casa aquela atitude de "vou brigar por esse pedaço de estrada". E não use o dedo médio para mostrar a outros motoristas o seu desagrado. É de Los Angeles o seguinte adesivo:

Tá legal,
não atire que eu já saio.

Do Carro para a Rua. San Diego foi a primeira cidade a utilizar sinalização de trânsito como forma de "regular" os tiros na rua (contra pessoas, restaurantes e outros estabelecimentos), frequentemente disparados por motoristas, de dentro do carro.

Um aviso “Disparos só na pista da direita” foi fixado numa área particularmente vulnerável, toda controlada por gangues, por iniciativa de um grupo de vigilância contra o crime. (Apesar de tudo, os americanos ainda tentam manter seu senso de humor.)

Mas eis algumas medidas sérias de proteção para se resguardar a família e se ter mais chance de escapar da violência:

- Não passamos por áreas sabidamente controladas por gangues. Isso inclui as ocasiões em que visitamos cidades que nos são desconhecidas. As indicações são muita grafiteagem, prédios com janelas vedadas, terrenos baldios e construções há muito tempo abandonadas.
- Paramos de comprar em mercados e de ir a cinemas frequentados por bandos de marginais. Centros comerciais com uma alta percentagem de lojas e cinemas voltados especialmente para a adolescência, infelizmente, atraem jovens de gangues.
- Já não vamos à nossa churrascaria favorita, nem ao restaurante vietnamita, porque ficam bem numa área onde há gangues.

Os americanos odeiam quaisquer restrições à sua liberdade de ir e vir, especialmente de carro. Minha família não é diferente. O caso é que há zonas seguras e zonas inseguras. Por uma questão de segurança, já deixamos de frequentar uma porção de lugares. Estamos nos tornando rapidamente uma sociedade desagregada. E as gangues de rua são uma das principais razões disso.

Quando estou a pé, caminho em sentido contrário ao fluxo do tráfego. Gosto de ver o que está se aproximando, inclusive o que os motoristas e passageiros estão fazendo. E um pequeno hábito dos meus 20 anos como policial. Em minha experiência como instrutor da polícia, posso dizer que o que salvou ou matou os policiais foram esses pequenos hábitos de segurança mantidos ou abandonados.

Los Angeles vem mantendo a liderança americana em matéria de tiroteios entre carros e de motoristas, de dentro do carro, para a rua. Seu pior *fim de semana* com tiroteios provocados por veículos em movimento para a rua terminou com treze mortes. Em primeiro de agosto de 1995, uma noite de *terça-feira*, registraram-se nove óbitos numa só noite. 23 noites depois, em 24 de agosto, 27 pessoas morreram, vítimas de tiros disparados por motoristas. A maior parte estava relacionada a gangues.

Los Angeles é o berço das gangues de rua nos Estados Unidos, onde há a maior incidência de tiros disparados por motoristas, com o carro em movimento.

Da Rua para o Carro. Disparos de armas de fogo a esmo e objetos pesados, como blocos de concreto e outras tralhas, soltos do alto de elevados e passarelas nas estradas americanas são um claro indício de como a violência praticada aleatoriamente está minando nossa segurança básica. Deborah Denno, criminologista da Fordham Law School, declarou: "A incidência cada vez maior de crimes nas estradas soa mais sombria do que outras estatísticas de crimes... De modo geral, os crimes são cometidos contra as pessoas na mesma localidade onde vive o criminoso ou em suas proximidades, mas os crimes que acontecem nas estradas sugerem um padrão de violência praticada contra pessoas totalmente estranhas".

Já o pior exemplo americano de violência gratuita em sentido oposto, isto é, da rua para carros, aconteceu em Jacksonville, Flórida, na I-295, entre fevereiro e outubro de 1992. Nesse intervalo de 8 meses, 21 veículos foram atingidos por tiros e 16 motoristas tiveram blocos de concreto lançados em suas cabeças.

O AAA Auto Club teve a ousada iniciativa de aconselhar seus sócios a evitar a I-295 tanto em Jacksonville como nas imediações. O que logo inspirou a mídia local a apelidar aquela interestadual de *Rodovia do Inferno*. Isso teve por resultado uma força-tarefa

constituída por 143 guardas nacionais, alguns usando aperfeiçoadas aeronaves militares com visão noturna e 22 policiais de rua e detetives por tempo integral.

A pressão acabou com os ataques, embora não se tenha efetuado nenhuma prisão. Os policiais que eu conheço e com quem conversei foram bem diretos: "Sabemos muito bem quem fazia isso – uma das gangues locais de adolescentes".

A partir de 12 de agosto de 1995, outra série de carros foi atingida por tiros perto da região montanhosa do Lago Tahoe, na 1-80, ao norte da Califórnia. Num período de 7 semanas, 14 veículos foram perfurados a bala.

É muito difícil se proteger contra tiros disparados na rua, como de qualquer ato de violência gratuita. A semelhança de bombas detonadas em edifícios públicos, as vítimas de tiros disparados contra carros são as que por acaso estiverem no local. Insisto em que a primeira providência dos meus leitores seja ficar fora e longe das áreas controladas por gangues.

Mas se, apesar disso, você ou seu carro for atingido:

CONTINUE DIRIGINDO, se possível.

USE O TELEFONE CELULAR para obter o endereço do Posto Policial mais próximo e para avisar o posto policial do local e receber ajuda.

NÃO FIQUE ZIGUEZAGUEANDO de uma pista para outra nem corra em alta velocidade, evitando assim se envolver num acidente de trânsito.

NEM PENSE EM PARAR para procurar os agressores, muito menos para se confrontar com eles.

Assassinatos e outros Crimes nas Vias de Acesso

Não falo só de vias de acesso, mas também das ruas e dos terrenos próximos a essas vias, onde motoristas perdidos acabam parando para consultar mapas.

Lembro de um sério aperto que eu e minha mulher passamos na saída de uma rodovia em Denver. Aterrissamos tarde da noite, apanhamos um carro alugado no aeroporto e fomos para uma reunião. Meia hora depois, beirando uma da madrugada, estávamos irremediavelmente perdidos. Pegamos uma via de acesso e paramos numa rua paralela, para consultar o mapa. Quando acendemos a luz da cabine, tive uma sensação desagradável. Imediatamente tornei a dar partida no motor e saí. Dali a alguns segundos, avistei-os... Três marmanjos dentro de um carro, do outro lado da rua. Dentro da cabine acesa e com o nariz enterrado no mapa, não os vi se aproximarem.

Às vezes o perigo está tão perto que a única coisa que nos separa do crime é um mau pressentimento. Eu tinha violado uma das minhas próprias regras sobre o que se deve fazer e evitar, e quase pagamos caro por isso.

Lembro bem do meu primeiro caso de assassinato numa via de acesso. Uma família em visita a San Diego se perdeu e pegou a saída errada, indo parar bem no meio de uma área dominada por gangues. Eles pararam o veículo; a mãe dirigia, o pai e duas crianças estavam no banco de trás; acenderam a luz interna e se concentraram no mapa. (Mapa nenhum ajuda quando você não sabe onde está.)

Dois marginais passando por ali viram aquele carro, cheio de gente, parado, e não perderam tempo. Aproximaram um revólver da janela fechada da mulher. Aterrorizada, ela baixou o vidro (em vez de pisar no acelerador!). O assalto não levou nem meio minuto. Depois de passar fogo na mulher, à queima-roupa, sob o olhar do marido e dos filhos, os assaltantes fugiram.

Se a Via de Acesso em que você Está For subitamente Bloqueada

Se o carro que está bloqueando a estrada for maior que o seu e você não puder voltar por onde veio, bater na frente ou na traseira dele o fará rodopiar. Na maioria das vezes, seu carro tem a força e o peso necessários para isso.

A Flórida e a Califórnia têm os mais altos índices norte-americanos de crimes iniciados com o bloqueio de vias de acesso. Um amigo me mandou o seguinte caso:

20 de junho de 1991. Guadalupe Estrada, com três filhos pequenos, guiava por uma via de acesso, quando dois indivíduos bloquearam sua passagem com um carro. No instante em que ela viu o veículo se aproximar, foi por ele bloqueada e abordada, sendo por fim baleada na cabeça – morta à vista dos próprios filhos – não passou mais de 30 segundos. Guadalupe de repente viu muitas coisas acontecerem ao mesmo tempo e não pôde decidir o que fazer para salvar a própria pele. Por isso, é importantíssimo que você tenha decisões de sobrevivência já tomadas por antecipação.

Só para Constar

Os dois criminosos foram pegos, indiciados e presos, mas é claro que já era tarde demais. Os dois estavam em liberdade condicional e tinham extensas fichas criminais. Um treinamento mental prévio para pisar no acelerador teria mudado o desfecho dessa história.

NÃO pegue vias de acesso que estejam muito pichadas; isso é sinal de que a área é controlada por gangues.

NÃO entre em nenhum estabelecimento comercial que tenha vadios pelas imediações ou onde haja muita pichação.

NÃO pare junto a vias de acesso nem em estacionamentos de estabelecimentos fechados durante a noite (mesmo que esteja aceso) para consultar um mapa.

CONTINUE guiando; procure um estabelecimento comercial em área segura.

FAÇA o que faz muita gente preocupada com a própria segurança: enquanto um de vocês consulta o mapa, troca o pneu etc., o outro vigia o local. Os policiais fazem assim – um faz o registro, o outro fica de olho.

Você sempre estará mais seguro num carro em movimento, extraviado ou não, do que parado em ponto morto ou, pior ainda, estacionado com a luz interna acesa e a atenção presa a alguma coisa dentro do carro. Faça o passageiro consultar o mapa, enquanto você mantém o veículo em movimento.

Violência em Paradas para Descanso

Não pare para descansar à noite nas estradas. Alguns desses postos de descanso são pontos frequentados por criminosos oportunistas. Em geral, são vagabundos locais que costumam cometer pequenos furtos. Outros são assaltantes e ladrões de carros armados e perigosos. Pior: o criminoso de estradas costuma usar esses postos de descanso para escolher um motorista (em geral mulher) e segui-lo.

Uma mulher que trabalhou para mim tinha, alguns anos antes, parado à noite num desses postos de descanso. Quando tornou a pegar a estrada, um carro emparelhou-se ao dela. O motorista buzinou com insistência e apontou para o seu pneu esquerdo traseiro. Ela parou no acostamento para verificar – ele também, para "ajudar". (E uma estratégia bastante comum.)

Raptou-a com uma pistola apontada para ela e a estuprou durante duas horas no banco traseiro de seu carro, numa estradinha de terra. A parada de descanso, onde ela estivera, andava tão cercada de crimes que, pela primeira vez na história, a Patrulha Rodoviária da Califórnia estabeleceu ali um *patrulhamento a pé*.

Mamãe, alguém Esteve me Seguindo...

Em 1992, 30.000 mil motoristas foram mortos depois de observados e seguidos. Os criminosos que seguem a vítima em geral se concentram em locais que conhecem bem.

Cleophus Prince descobriu e seguiu a maior parte de suas vítimas de uma academia de ginástica de San Diego de fevereiro de 1990 a fevereiro de 1991. Ele seguiu 17 mulheres até a casa delas; matou 6. Um amigo meu tem o registro dos casos.

Com exceção de 5, ele agia sempre da mesma forma: observava-as durante os exercícios, seguia-as de volta à casa, depois ia embora. Na semana seguinte, tornava a observar no mesmo dia, à mesma hora, na academia. No que elas apareciam, ele já ia esperá-las em casa.

Com poucas exceções, a maioria das vítimas foi atacada depois de voltar para casa, quando estava no chuveiro. A faca que usava para assassiná-las costumava vir da cozinha da própria casa invadida. Só uma vítima suspeitou estar sendo seguida.

Foi em 24 de janeiro de 1991. Uma jovem voltava para casa depois de sua sessão de ginástica na academia. "Mãe, alguém me seguiu até aqui. Eu percebi. Sempre que eu virava, ele também virava." A mãe respondeu: "Ora, você está imaginando coisas". A filha subiu para tomar banho; a mãe ficou na sala vendo televisão.

De repente, a mãe percebeu um vulto na janela. Estavam tentando abri-la! O invasor passou de janela em janela, tentando entrar. Todas estavam trancadas. A mulher voou para a cozinha, a fim de travar a porta corrediça de vidro. Estendeu a mão e acionou a trava um segundo antes de Prince chegar lá. Ela se viu cara a cara com o assassino de meia dúzia de mulheres, só com uma placa de vidro separando-os.

Prince deu uns puxões na porta, depois entrou em pânico, correu para o carro e sumiu. Algumas semanas depois, foi preso, e agora está aguardando sua vez no corredor da morte.

De todos os crimes que envolvem automóvel, aquele contra o qual é mais fácil você se proteger é o da perseguição no trânsito. Só tem de seguir duas etapas básicas:

Primeiro: olhe à sua volta quando estiver indo para o carro. Observe quem está nas redondezas. Será mesmo gente do lugar? Alguém ali não parece meio suspeito? Não despreze sua intuição. Muita gente já tem um pressentimento antes de sair de casa. Por alguma razão, as pessoas parecem desprezar suas desconfianças quando saem da vizinhança.

Segundo: espie pelo retrovisor. (Ninguém fica tanto com os olhos no retrovisor quanto os bandidos. Segui-los é difícil porque eles são muito hábeis em vigiar a retaguarda.)

Para aumentar sua capacidade perceptiva e descobrir se está sendo seguido, eis uma brincadeira mental que alguns membros da polícia secreta usam: três carros atrás de mim – automóvel vermelho, *pick-up* azul, perua branca. Um ou dois quarteirões depois, tome a espionar. Ao fazer conversões e mudar de rua, você vai perceber se alguém o está seguindo... ao menos isso vai te dar uma impressão geral. No início, requer um pouco de concentração, mas logo vira hábito – exatamente como ficamos atentos a quem está à toa na rua onde moramos.

Se você não tem certeza de estar ou não sendo seguido, não vá para casa nem para nenhum lugar que costume frequentar (escritório, escola, academia de ginástica). Vá para um lugar público, movimentado, estacione onde houver bastante gente circulando. Se você achar que está sendo seguido, anote (ou grave no celular, se tiver) o número da placa do veículo perseguidor e uma descrição dos seus ocupantes.

ROUBO DE CARROS

A primeira onda de roubos de carro à mão armada começou em 1991. Em Los Angeles, o crime passou de ocasional nos anos 80 para 4.500 casos em 1991 e 7.000 casos em 1992. Esses crimes também ficaram mais violentos. Essa tendência é de nacional – 28.000 casos em 1992, um aumento superior a 47% num só ano.

A diferença entre um roubo de carro e um roubo de carro com sequestro, estupro e talvez assassinato é de um segundo na mente do criminoso. O que ele faz ou não faz costuma ser determinado nos primeiros segundos, pelo que você fizer ou deixar de fazer.

A HISTÓRIA DE CATHY HARTGRAVES

Em 14 de dezembro de 1979, fui raptada por dois presidiários foragidos do Novo México. Quando eles precisaram de um carro para a fuga, acabaram no mesmo supermercado onde eu estava, às seis e meia da tarde.

Eu tinha feito muitas compras de gêneros alimentícios. O rapaz que fazia os pacotes se ofereceu para levá-los até o carro, mas infelizmente eu recusei.

Voltando para o carro, abri a porta com a chave e comecei a guardar os pacotes, quando um homem se aproximou. Notei que ele tinha as roupas bem surradas e cabelos longos e despenteados. Parecia um indigente. Tive uma daquelas sensações horríveis que a gente não sabe explicar. Percebi que estava em perigo. Lembro que pensei: "Calma, ele tem um ar esquisito, mas é só isso". Não havia ninguém por perto, mas havia gente no estacionamento.

Ele perguntou como podia chegar até a estrada. Expliquei, esperando que ele fosse embora. Até parece... Ele se ofereceu para me ajudar com os pacotes. Fiquei muito assustada quando comecei a entrar no carro. Ele fez como quem ia fechar a porta atrás de mim – mas aí aproximou uma faca do meu rosto e disse: "Agora pula pra lá". Eu tentei pular por cima do câmbio, mas, ao mesmo tempo, outro cara veio não sei de onde, abriu o lado do passageiro e me encostou um revólver na cabeça.

Fiquei entre eles dois. O que estava com o revólver falou: "Vou te estourar a cabeça". Eu fiquei aterrorizada. Supliquei: "Peguem o dinheiro, levem a bolsa, me deixem sair". Fiquei histérica. Um deles disse: "Calma, só vamos descer um pouco essa rua". Eles sempre ameaçavam: "Não faça besteira, que nós te matamos".

Aquilo foi o início de uma provação de 9 dias. Eles me mantinham no banco de trás – meu carro era de duas portas. Quando rumamos para o Norte, na interestadual que vai para o Oregon, a violência começou. Enquanto um pilotava, o outro me estuprava no banco de trás.

Em Portland, quase consegui escapar. O que estava mais perto de mim dormia. Eu tinha a bolsa ao alcance da mão no piso do carro e, delicadamente, bem devagar, enfiei os dedos nela. Meu *spray* paralisante ainda estava ali, intacto. Eu tinha me esquecido dele lá no estacionamento, mas não teria sido capaz de usá-lo.

Ajustei os dedos – em posição de tiro – e espirrei sem dó bem na cara do motorista. Estávamos a 100 km/h e o tráfego era intenso. Ele berrou, o carro ziguezagueou. Quando saltei, estávamos talvez indo a 30 km/h. Não fiquei muito machucada – e com certeza não senti dor nenhuma. Levantei logo do chão e corri. Um deles saltou do carro, me agarrou pela jaqueta e me puxou de volta. Eu continuei lutando para voltar a correr e consegui tirar os braços da jaqueta. Estava livre outra vez... disparei pelo acostamento. Ele veio atrás. Fiquei gritando e acenando por socorro, mas nenhum veículo parou.

Ele me alcançou – me deu uma "gravata" e me arrastou de volta para dentro do carro. Soube depois que ninguém que passou por ali ao menos deu parte do que tinha visto.

Pensei comigo: "Agora tudo vai piorar para mim". Mas não, eles só ficaram mais atentos.

Pararam em Spokane, Washington, D.C., onde venderam minhas jóias e, com a faca encostada em mim, obrigaram-me a retirar dinheiro de um caixa eletrônico. Daí ficaram num quarto nos 7 dias seguintes. Me amarraram na cama, com braços e pernas abertos. Era uma espelunca barata onde não havia nem arrumadeira.

Nunca me deixavam solta nem sozinha. Fui estuprada, sodomizada e forçada a fazer sexo oral com eles sempre que tinham vontade. Quando eu tomava banho ou usava o lavatório, pelo menos um deles ficava colado em mim. À noite, ficava amarrada no meio deles.

No nono dia, foram embora – simplesmente juntaram as coisas e sumiram. Eu ainda fiquei amarrada lá em cima da cama. Pela primeira vez eu não estava sendo vigiada. Levei mais de uma hora para me soltar.

Eles foram pegos quatro dias depois, em Idaho.

Ao tentar escapar, quase consegui. Mas aquela não foi minha primeira oportunidade de fugir. Foi a primeira vez que tentei. A primeira chance que tive foi no estacionamento do supermercado. Meu erro foi não dar importância à minha impressão inicial. Ele parecia perigoso – tive uma péssima impressão. Mas, em vez de seguir meu pressentimento, desconsidere-o. Eu não queria ser ofensiva. Quando tudo começou – ele vindo até mim, me empurrando para dentro do carro, mesmo dentro do carro e ainda no estacionamento – eu tive oportunidades melhores do que as que tive depois. Mas eu estava amedrontada demais para fazer alguma coisa. Eu nem conseguia pensar direito.

Acho que tive sorte; não só porque eles me deixaram viva, mas também porque, ao contrário da maioria, agora eu sei o que espera uma mulher que é raptada no próprio carro. Isso nunca mais vai me acontecer, porque nunca mais vou desprezar minhas primeiras impressões.

O que Cathy Fez de Errado

Ela desconsiderou a sensação instintiva quando o indigente se aproximou para lhe pedir informações. Não quis ofendê-lo. Se não fosse por isso, ela provavelmente largaria os pacotes e fugiria. Essa foi sua primeira e melhor chance.

Ela também não devia ter entrado no carro, com um homem tão perto. Desequilibrada, foi fácil empurrá-la para dentro. Uma vez dentro do carro, comprimida entre os assaltantes, mas ainda num estacionamento movimentado, ela poderia ter forçado uma batida. Em menos de um minuto, eles estavam na estrada e ela no banco de trás - as melhores chances que teve para escapar tinham se passado.

O que ela Fez de Certo

Ela nunca perdeu a vontade de escapar. Fez uma bela tentativa na rodovia 1-5, perto de Portland, mas foi recapturada porque nenhum motorista que passava respondeu aos acenos de uma mulher que estava sendo agarrada e arrastada. Nem sequer uma chamada telefônica foi registrada!

Só para Constar

Os dois estupradores/raptadores foram pegos e devolvidos à prisão. Um tinha estado anteriormente preso por homicídio; o outro, por sequestro. Ambos tinham extensas fichas criminais, iniciadas desde a adolescência. Atualmente, ainda estão presos, mas já na lista de espera para uma condicional.

Suas chances de sobreviver a um roubo de automóvel são boas, se você e quem estiver em sua companhia instantaneamente entregarem o veículo e saírem correndo, sem olhar para trás. Não façam perguntas nem discutam. Poucos ladrões de carro sequestram os ocupantes do veículo. As exceções são mulheres e adolescentes. Homens e crianças costumam ser empurrados para fora; os homens, às vezes, são baleados. De modo geral, as crianças não sofrem ferimentos além de pequenos arranhões e hematomas. Mas às vezes são sequestradas por acidente.

Os roubos de carros são mais comuns em cruzamentos e estacionamentos públicos. A seguir vêm os estacionamentos particulares, residenciais ou não.

Os ladrões de carro geralmente levam armas de fogo e não andam sozinhos. A maneira mais comum de começar um roubo é se aproximarem a pé, um de cada lado, do carro da vítima. Se você estiver num cruzamento e for o primeiro da fila, pise no acelerador. E claro que, se o farol estiver vermelho, você precisa ter cuidado. O mesmo se aplica à situação de roubo num estacionamento; se houver espaço para andar e o motor estiver ligado, vá embora.

Outra hipótese: você está num cruzamento ou num estacionamento, com as portas travadas, as janelas fechadas, quando de repente dois marmanjos aparecem e espatifam uma janela. Você fica paralisado de medo.

Talvez sejam ladrões que só estão atrás da sua bolsa ou mala, mas também podem ser ladrões de carro ou sequestradores. Não espere para saber. Pise no acelerador.

Cuidado: se você não tiver espaço na frente, se não estiver com o motor ligado e engatado... a única solução é sair correndo a pé.

Da década de 60 ao começo da de 80, o golpe da batida era aplicado quase exclusivamente por homens para raptar mulheres. Com menos frequência, era também usado para cometer assaltos à mão armada (batida e roubo). Agora, o roubo de veículos pelo golpe da batida ultrapassa ambos.

Uma Sensação de Perigo... e Pior – O que Fazer

Você se aproxima de seu carro; vê alguém – tem uma sensação desagradável.	<i>Você Tem algumas Alternativas</i> • Virar-se e voltar, causando a si mesmo um pequeno inconveniente. • Voltar e pedir que algum segurança o acompanhe. • Se seus instintos te disserem que ele está te seguindo, é melhor se apressar – talvez já seja tempo de correr.
Você está no carro (no estacionamento, num farol) e de repente alguém surge ao lado de sua janela falando, gesticulando, tentando chamar sua atenção.	<i>Restam-lhe Três Opções</i> • Vá embora – sua segurança primeiro, os sentimentos alheios depois. • Se o motor do seu carro não estiver ligado, concentre-se apenas em ligá-lo – não dê atenção ao desconhecido. • Se não conseguir ligar o motor, se o estranho ainda estiver insistindo, buzine, dispare o alarme do carro, faça piscarem os faróis.
Você está no seu carro, ele abre a porta, que você não travou, põe as mãos em você e aponta-lhe um revólver.	<i>Você Está Reduzido a Duas Escolhas</i> • Pise fundo no acelerador – não se preocupe com o carro que vai à frente. • Saia correndo do carro – grite ordens aos passageiros.
Eles estão dentro do seu carro – você está presa entre dois bandidos.	<i>Resta-lhe Uma Única Chance</i> • Provoque logo uma batida porque a cena do crime nº 2 está a caminho.

Ao se aproximar de seu veículo estacionado, preste atenção no que os seus instintos Te dizem. Há alguma coisa anormal? (Alguém vadiando nas proximidades, cochilando num carro, vindo em sua direção.) Você não pode explicar – é só uma sensação desagradável.

Não facilite. Volte para o lugar de onde veio. Entre em contato com a segurança, peça para ser acompanhado até o carro: os crimes de rua exigem que você confie em seus instintos, não no intelecto.

Em todo e qualquer assalto, facilite a tarefa dos ladrões: que eles peguem suas coisas e deem o fora. Alguns instrutores de autodefesa aconselham as pessoas a entregar seus bens imediatamente (isto está correto), mas os espalhando à sua volta (grande erro!). Esse conselho podia valer para os anos 60 ou 70, mas hoje é perigoso. Muitos dos assaltantes andam armados e drogados. Vale dizer: com os nervos à flor da pele. Você corre um grande risco com uma provocação dessas.

Plano e Exercício em Família contra Roubo de Carro

"O que devo fazer se meus filhos estiverem comigo durante uma tentativa de roubo de nosso carro?" Comece dizendo a eles que a família toda vai formar um plano para o caso de isso lhes acontecer porque você quer que eles fiquem em segurança. O objetivo é escapar. Você quer limitar a ação dos assaltantes ao roubo do carro e demais pertences.

Observação: mais informações sobre como instruir crianças a escapar de crimes você encontrará mais adiante, na Parte V.

Diga a seus filhos que os estacionamento são arriscados por causa do tráfego e dos criminosos. Não permita que seus filhos estejam brincando ao entrar ou sair do carro ou quando estiverem se aproximando para pegá-lo ou se afastando dele. Pode ser necessário que eles entrem ou saiam *muito rápido*, para evitar um perigo real ou iminente.

Como o número de filhos, suas idades e limitações físicas, bem como o tamanho e modelo do veículo variam muito, cada família precisa ter seu próprio plano.

A melhor maneira de organizar seu plano familiar é levando todos para a garagem. O objetivo é todo o mundo entrar depressa e em segurança, inclusive os bebês. Faça as crianças atuarem com você, decidindo quem ajuda quem a entrar por qual porta. Essa representação é essencial para as crianças.

A seguir, pratiquem todos uma saída rápida e segura; acentue o trabalho de equipe, bem como a rapidez (para reduzir a possibilidade de ferimentos no trânsito, pratique corridas para o lado direito da rua).

Decidam um comando inicial que ponha a família toda em ação para escapar, as palavras ou a frase que alerte todos. Escolham uma coisa simples; por exemplo: "Emergência, entrar logo" ou "Emergência, sair correndo".

Uma vez que tenha combinado um plano entendido por todos, e que todos saibam qual o sinal de comando, a família está pronta para uma simulação completa.

Todos se reúnem na porta da frente, se estiverem em casa. O motorista pega a chave do carro e diz: "Vamos para o carro; prontos?" Todos vão para o carro quando você grita: "Emergência, entrar logo!" O motorista destrava as portas, todos entram rápido para os seus lugares. Agora que todos estão dentro do carro, pratiquem o exercício de sair do carro e correr.

Os pais devem ser práticos ao preparar a família para sobreviver à violência; as crianças precisam saber que os criminosos em geral se ocupam primeiro dos adultos; desse modo, elas terão as maiores chances de escapar a pé (correndo para o centro comercial, para o cinema, para o mercado, para a casa mais próxima) e buscar socorro. Se a mãe ou o pai forem agarrados, puxados do carro, espancados no rosto – as crianças devem seguir o plano da família. Cair fora depressa e correr em busca de socorro! Se houver gritos, tiros, uma faca, se o criminoso entrar no carro – devem sair depressa e correr em busca de socorro!

É crucial para a segurança de seus filhos que você encare este fato: você não vai estar em condições de salvá-los no momento em que estiver sendo atacado. Se seus filhos escaparem, será porque eles sabem como e o que fazer. Eles terão melhor chance se você

treinar com eles o exercício de fugir para sobreviver. Para muitas famílias, uma criança de 4 ou 5 anos que escape pode fazer uma grande diferença no resgate de toda a família. Não despreze o fato de que os criminosos são violentos e ferem as pessoas – senão você não vai conseguir preparar a família para sobreviver a uma violência que pode tirar a vida de alguém. Crianças e demais familiares preparados para o pior sempre têm mais chance de se safar.

Princípios para um plano e exercício de fuga em família diante de qualquer emergência:

Inclua em sua previsão tudo que diga respeito a escapar. Isso vai reduzir a indecisão ao mínimo. Com as crianças, por exemplo, resolva quem entra por qual porta e senta onde. Quanto menos decisões ficarem para serem tomadas durante o assalto, melhor.

Comece quando seus filhos forem bem novos; 4 anos de idade não é cedo demais. Os criminosos sempre se ocupam primeiro dos adultos. As crianças, especialmente as mais novas, terão mais chances de escapar nos primeiros segundos, que são decisivos.

Estabelecer na mente das crianças o comando que vai disparar a ação de salvamento da família faz com que elas imediatamente passem da brincadeira para o estado de "alerta". Ninguém de sua família vai reagir mais rápido ao comando do que seus filhos menores.

Preparem-se sempre para o pior. Preparar-se primeiro contra o menor risco, depois ir gradativamente progredindo até o pior é um procedimento ultrapassado no treino de defesa pessoal. Isso gera confusão e não funciona tão bem quanto simplesmente encarar a pior hipótese desde o começo.

O GOLPE DA BATIDA

Como você provavelmente já sabe, algumas batidas de trânsito não são acidentais, mas artifícios de criminosos. Esse golpe em geral começa com uma batida intencional na traseira ou do lado de seu veículo. Somos condicionados a sair do carro, ver o estrago, trocar informações e discutir em voz baixa com o outro motorista. Você precisa perder esse hábito de sair logo do carro porque os crimes de batida têm sido um artifício incrivelmente eficaz para atrair os motoristas para fora a fim de serem assaltados, terem o veículo roubado, ou coisa ainda pior.

Quando entrei para o departamento de polícia, em 1966, esses crimes eram raros. Eles eram usados exclusivamente para iniciar um assalto armado ou para raptar mulheres.

Agora, o golpe das batidas é com frequência um pretexto para um roubo de carro. Tipicamente ocorre em estacionamentos, cruzamentos e às vezes enquanto o motorista está guiando. O local costuma ser escuro e sem ninguém por perto – não é um ponto fora do mapa, mas um lugar pouco frequentado na ocasião. E a última coisa que você espera.

Lembro de uma chamada às duas da madrugada à unidade em que estava: "Uma mulher sequestrada por um homem" e vinha a localização. Retornamos e percorremos mais de 30 quilômetros em 10 minutos. Achávamos que tínhamos uma boa chance de alcançá-lo. No caminho, ficamos sabendo que bateram no para-choque do carro da mulher num semáforo e quando ela saiu do carro para resolver o problema, o bandido golpeou o rosto dela com uma chave de roda, forçando-a a entrar no veículo dele. O filho dela, de 10 anos, assistiu a tudo e correu até a casa mais próxima para buscar ajuda. Não chegamos a tempo. Ela foi encontrada mais tarde, surrada e estuprada.

Lembro de outro caso envolvendo uma jovem de 18 anos que ia para casa depois de deixar o namorado. Ela estava a uns 100 km/h numa pista expressa e atingiram a traseira do carro... Sim, a essa velocidade. Freou, apanhou e foi roubada.

Não falei isso para ela, mas aquela moça teve sorte de não ser também raptada e estuprada.

Se você estiver pensando em simplesmente fugir, no caso de sofrer uma batida durante a noite, eu concordo, se o veículo que bateu estiver cheio de bêbados gritando ou, pior, se alguém a estiver ameaçando. Na maioria dos países, as leis de trânsito proíbem que se abandone o local do acidente sem parar, salvo se sua segurança pessoal estiver ameaçada. Você só poderá abandonar o local do acidente sem parar para conversar ou discutir por razões de segurança. Se for essa sua decisão, dirija até o primeiro estabelecimento comercial aberto que encontrar e notifique a polícia.

Se não se sentir ameaçada, uma alternativa é manter as portas travadas, o vidro das janelas erguido, o motor ligado e esperar o outro motorista se aproximar do seu lado. Grite para ele que você está com medo e quer que ele a siga até um local seguro para conversarem.

Ao dizer bem alto "Estou com medo", você e seus passageiros ficarão em estado de alerta e deixarão de sair automaticamente do carro para ver o que aconteceu. Ao dizer para ele que está com medo, você logo descobrirá com que tipo de gente está lidando.

A maioria das pessoas vai compreender e acolher sua sugestão. Se ele disser: "É melhor você descer do carro, é sua obrigação. Não vou segui-la a lugar nenhum; quero que venha até aqui e olhe esse negócio aqui atrás; vamos resolver a situação aqui e agora", então você já sabe que ou ele é grosseiro, ou é ladrão.

Imagine esta cena: em lugar de concordar em segui-la até um estabelecimento comercial próximo, de repente um ou mais indivíduos do outro carro começam a chutar sua porta, a bater na janela ou na porta do seu carro com um porrete, ou te apontam uma arma de fogo. Sua resposta deve ser a seguinte: pisar no acelerador.

Quando tomar a decisão de ficar dentro do carro, seja fiel a ela. Não fraqueje. Não ceda a exigências que o façam sentir ameaçado.

E não permita que alguma alma valente em seu carro banque o herói e diga: "Ora, deixe que eu resolvo isso para você". Esses pretensos heróis costumam ser homens e, se ele for atacado, você fica no dilema de deixá-lo apanhando e ir buscar socorro, ou sair você também do carro para reforçar o heroísmo dele e pôr em risco sua própria segurança. Seja quem for que estiver dentro do seu carro, insista para que permaneça lá. No seu carro, é você quem manda e dá as ordens.

Quando você estiver esperando outro motorista aparecer do lado de seu carro, fique olhando no retrovisor. Veja se não há uma segunda pessoa se aproximando pelo lado do passageiro. Em sua maioria, os ladrões de automóveis não aplicam sozinhos o golpe da batida. Os estupradores sim. Se perceber uma segunda pessoa se aproximando, é hora de pisar no acelerador.

Como você pode ensaiar mentalmente sua reação a um possível golpe da batida? Pode ser o ensaio mais fácil de todos. A próxima vez que passar por um acidente de trânsito, de dia ou à noite, lembre-se do seguinte: "Se fosse eu, a essa hora da noite e sem ninguém por perto, ninguém me faria descer do carro nem desligar o motor". Depois, pense no pior: imagine que a pessoa que você vê no acidente se aproxima da porta do seu carro tentando fazê-lo sair a força. Imagine um revólver na mão dele. Aí, imagine-se pisando no acelerador. E melhor você sair em alta velocidade, e ser mirado por trás, do que ficar ali paralisado pelo medo.

O treino mental antecipado é que faz a diferença. Os golpes, macetes e contos do vigário só funcionam com quem não está preparado contra eles.

Manhas e Macetes

Os dois artifícios mais comuns utilizados nas cenas dos crimes da batida para obrigar as pessoas a sair do carro, são (1) pedir sua ajuda para acudir um passageiro machucado e (2) convidá-lo a acompanhá-los para notificar a polícia do acidente.

Responda que não, nos dois casos. Diga que vai até o estabelecimento comercial mais próximo, e ali você notifica a polícia, pede uma ambulância e pronto.

Esses macetes são tremendamente desconcertantes porque minam todas as conexões sociais, explorando nossos melhores instintos – de socorrer os que precisam de ajuda. Ocorre o mesmo com muitas invasões de lares, que às vezes começam com uma mulher chegando à porta para pedir ajuda ("Estou sendo perseguida!") ou um adolescente pedindo socorro por ter levado uma surra ou sofrido um acidente.

FORÇADO A SAIR DA ESTRADA

Um carro emparelha com o seu e um passageiro te aponta uma arma, talvez até dispare um tiro. Ou o motorista te dá uma fechada ou te pega de raspão. A maioria entra em pânico, escapando para a direita, perdendo o controle e acabando por se ver fora da estrada.

Não saia de sua pista. É quase impossível forçar um veículo a sair da estrada, especialmente com outro de tamanho igual. Não tente manobras mirabolantes em alta velocidade. Ao contrário das pistas de corrida, as estradas e vias urbanas não são uniformes. Além do mais, há cruzamentos e outros veículos trafegando. Se a estrada não tiver baliza ou barreira divisória, cruze a pista do meio e siga o fluxo na direção oposta. Se seu carro for amassado ou batido de raspão:

1. Saia da estrada, se você conhece a cidade e está seguro de não estar em área controlada por gangues. É mais provável que a polícia circule por ruas urbanas.
2. Se você não conhece a cidade, fique na estrada; a maioria dos tiroteios, colisões de veículos ou batidas de raspão ocorre nos trechos das estradas que cortam áreas controladas por gangues.
3. Vá ao primeiro estabelecimento comercial aberto.

Se precisar ficar na estrada ou, pior ainda, se estiver num túnel, o maior perigo é se tomar o alvo de tiros, pelo motorista ou passageiros de outro carro. A melhor posição para você estar é atrás do outro carro, apesar de que provavelmente não vai conseguir isso. A segunda melhor é estar na frente (assim, pelo menos, há aço entre você e eles). A pior posição é ao lado do outro carro. Se eles tentarem emparelhar com você, mudo meu conselho: breque ou acelere, mas não troque de pista.

O outro perigo que você enfrenta é o de uma batida. Se estiver a 130 ou 150 km/h e tiver um acidente, provavelmente vai ficar tão ferido como se tivesse sido baleado. Por isso, é melhor guiar a uma velocidade que te permita controlar o carro.

A HISTÓRIA DE CLARE BUNDY

Eu, meu namorado Henry, minha irmã e o marido dela estávamos em South Dallas, em uma região muito parecida com o centro-sul de Los Angeles. Dirijo por lá de vez em quando, mas nunca levei nenhum susto. Eu guiava o meu Volvo e já íamos pegar a estrada, quando passamos por um carro, num posto de gasolina. Estava todo incrementado – pneus dourados, traseiro elevado. O Henry olhou e disse: "Que beleza!"

O pai dele tem, nessas redondezas, uma cadeia de lojas de artigos para automóveis e ele adora falar de carros. Daí, baixou o vidro da janela e fez sinal para eles, indicando sua admiração.

De repente, eles pisaram fundo no acelerador. Quando percebi, eles já estavam no farol, bem atrás de nós. Isso gerou uma inquietação em todos no nosso carro. Pensei: "Tá legal, eu te dou passagem". Logo vi que alguma coisa estava errada.

O que eu escutei depois foi um tiro estrondoso, e pensei: "Oh, meu Deus, acertaram o Henry bem na cabeça". Isso tudo aconteceu em mais ou menos 3 segundos e eu precisei arrumar muita coragem para olhar. Eles tinham atirado uma lata de cerveja no carro e ela

explodiu. Henry baixou o vidro e falou: "Ei meu, eu só estava elogiando o seu carro". Um dos caras gritou: "Tá encarando o quê, seu isto e mais aquilo!" Henry depressinha tornou a erguer o vidro. Pensei comigo: "E agora?" Tudo ali em volta indicava uma péssima vizinhança. Nenhum posto policial por perto.

A turma dizia: "O que vamos fazer?" Henry gritou: "Vai em frente, pega a estrada". Também, a essa altura, eu não tinha muita escolha.

Quando chegamos à via de acesso, ao fazer a curva, vi que eles vinham atrás. De repente, senti um choque na traseira e perdi o controle do volante.

Todo mundo ficou louco de raiva porque a gente estava numa estrada. Eles continuavam batendo na traseira de nosso carro. Eu estava a 90 km/h e eles nos atingindo. Cada vez que batiam, eu perdia o controle do volante. "Oh, meu Deus! Oh, meu Deus!" Eu repetia, sem parar. Espiei no retrovisor; eles se matavam de rir; alguém estava acenando com um farolete. Era uma maluquice total.

Eles não estavam nem aí se a gente morresse e é mesmo um absurdo que alguém tenha tão pouca consideração pela vida humana. Eles não ligavam para o carro deles; não ligavam sequer para a própria vida. Podiam se matar com a mesma facilidade.

Estávamos numa estrada de cinco pistas, passando por uma ponte. Todo mundo em volta viu o que estava acontecendo e nos deu passagem – freando ou acelerando. Logo não tinha mais ninguém por perto e nos aproximamos de um caminhão imenso, com 18 rodas. Eu estava pensando em tentar ultrapassar e pegar o viaduto para a esquerda. Achei que se eu fizesse isso bem depressa, eles talvez não conseguissem me seguir; mas eles iam muito mais rápido que eu. Tudo isso aconteceu com uma rapidez incrível. Então eles bateram outra vez atrás de nosso carro e permaneceram colados em nós. "Oh, meu Deus!", pensei. "Eles vão me empurrar para cima do caminhão".

Joguei para a direita, escapei do caminhão, atravessei duas ou três pistas e rodei, caindo no sentido contrário. Não tive dúvida de que íamos atravessar a grade protetora e cair na valeta do outro lado. Durante essa fração de segundo em que o carro esteve desgovernado, pisei de leve no freio e procurei nem mexer na direção porque isso é o que eles sempre dizem para a gente fazer quando estoura um pneu. Depois do cavalo de pau, paramos junto da grade protetora, voltados para o sentido oposto, vendo o tráfego passar.

Os bandidos seguiram viagem. Quando eu vi que não ia mais morrer, soltei tudo e comecei a chorar, só pensando: "Esses caras são umas bombas ambulantes!"

O que Clare Fez de Errado

Nada. O modo como Clare lidou com a situação não poderia ter sido melhor.

O que ela Fez de Certo

Nas circunstâncias, ela manteve um bom controle do carro porque não embarcou numa competição de pilotagem com os agressores. Ficou em sua pista e manteve a velocidade. Em consequência, não colidiu com outros veículos nem capotou, como já vi acontecer em casos semelhantes.

A PÉ

Você ficou a pé na estrada. O carro quebrou ou está sem combustível e você já o empurrou para o acostamento. E aí?

Apesar de nada boa, esta situação é diferente de ser atacado por um criminoso violento. Você não precisa reagir numa fração de segundo; dispõe de algum tempo para pensar em alternativas e analisar variáveis: as condições do tempo, quem está com você, a hora do dia, o local, se o tráfego na estrada está muito intenso ou se ela está deserta, se você conta com um telefone celular, se há algum estabelecimento comercial aberto. Sua prioridade número um é a segurança. A número dois é sair da estrada o quanto antes.

Muitos motoristas com o carro em pane, que foram vítimas de crimes, inverteram essas duas prioridades.

Sua primeira decisão: onde parar. Nunca pare numa pista de tráfego ou no centro. Vá para o acostamento da direita; qualquer problema que você tiver numa estrada, é sempre mais fácil de resolver do lado direito da estrada. O mesmo conselho se aplica a uma troca de pneus. Você pode estourar os quatro pneus simultaneamente e, ainda assim, dirigir para a direita. Estouros de pneu não influem na potência, só tomam a viagem cheia de solavancos. Nunca esqueço um chamado de emergência, o qual acudi depois de ter os dois pneus da esquerda estourados. Na pressa, tinha atingido alguma coisa.

E outra: nunca aceite carona, por mais ansioso que esteja para sair dali. Se estiver em companhia de alguém, permaneçam juntos. Todos devem ficar no carro, ou perto dele, ou ir embora juntos. Não deixe ninguém para trás.

Agora você tem três escolhas:

- Deixar o carro para ir buscar ajuda.
- Ficar dentro ou perto do carro e em lugar visível.
- Ficar perto do carro, sem que o vejam.

Nenhuma dessas opções é 100% segura; você deve escolher a menos arriscada. Você, certamente, já ouviu este conselho duvidoso: "Fique no carro, erga o vidro das janelas e espere a polícia chegar para te ver ". Houve duas mulheres que confiaram nesse conselho:

Em 1986, dois incidentes na mesma área, num intervalo aproximado de dois meses. O carro de cada uma delas quebrou na estrada, tarde da noite. O agressor usou os mesmos métodos nos dois casos.

Ambas as mulheres resolveram ficar no carro, erguer o vidro das janelas e esperar a chegada do socorro. Durante o dia, numa estrada com tráfego muito intenso, esse conselho faz sentido. Desgraçadamente, as duas estavam em circunstâncias bem longe do ideal: era noite e a estrada estava deserta.

Nos dois casos, um homem parou para ajudar: era um assaltante de estradas. Ele perguntou a cada uma: "Posso ajudar?" Elas responderam: "Não, o socorro está a caminho, obrigada".

Não era verdade. O ladrão foi esperto. Nos dois casos, voltou para o carro, mas não foi embora. Ficou ali sentado, esperando. Nenhuma pôde fazer nada para impedir. Nenhuma tinha telefone celular. Quando cansou de esperar, o homem saiu de novo do carro, foi até lá e dessa vez espatifou uma janela. Em ambos os casos, arrastou a mulher para o carro dele e a forçou a entrar. Elas bem que gritaram, mas, tarde da noite, estrada deserta, quem ia vê-las ou ouvir gritos? Ele as sequestrou, levou para outra área e as violentou. Como um pássaro na gaiola... elas foram uma presa fácil em meio à escuridão noturna.

Eis os Três Riscos que você Corre

- *Assalto* – seu carro não é nenhuma fortaleza, mesmo com janelas fechadas e portas travadas. Um agressor só precisa pegar uma pedra ou uma ferramenta do porta-malas para arrebentar com tudo. Numa área deserta, tarde da noite, é duvidoso que uma pessoa que se dê ao incômodo de parar seja um bom samaritano. Você por acaso pararia num acostamento para inspecionar um carro ali no meio da noite?
- *Ser atropelado por acidente* – mesmo com o carro no acostamento de uma rodovia expressa, você corre o perigo de ser atropelado por algum motorista bêbado, sonolento ou distraído. Motoristas bem acordados e muito atentos às vezes escorregam para fora da pista quando se distraem com algo como um veículo ao lado da estrada. Até carros da polícia às vezes sofrem batidas assim. Todo ano, a Patrulha Rodoviária da Califórnia perde uma em cada 20 viaturas por conta dessas colisões.

- *Ser atropelado no acostamento, fora do veículo* – você corre os mesmos riscos que seu carro, quando fica no acostamento, fora do veículo.

Todos esses riscos aumentam extraordinariamente durante a noite. Quer você esteja perto do carro ou caminhando em busca de socorro, procure ficar fora do fluxo, para estar menos sujeito a ser atingido acidentalmente por algum veículo ou de propósito por latas ou garrafas.

Autoridades rodoviárias estaduais aconselham: "Fique sempre dentro do carro; espere a polícia chegar; não fique parado nem andando pelo acostamento, fora do carro". Esses conselhos só estão corretos em parte. Dentro do veículo, você está tão exposto a uma colisão quanto parado ou andando pelo acostamento. Um estudo mostrou que motoristas desatentos ou sonolentos são como que "atraídos para a traseira dos veículos da frente".

Pedestres no acostamento são um alvo tentador para alguns imbecis que estão passando de carro, tanto quanto as placas de sinalização o são para atiradores. Tenho atendido muitos casos de pedradas ou garrafadas oriundas de veículos que iam a 100 km/h. Esses projéteis se transformam em mísseis à velocidade de 100 km/h resultando sérios ferimentos.

Meu pior caso desse tipo foi o de um homem que praticava *jogging* à beira da estrada. Um bando de delinquentes (juvenis penso eu; eles não foram pegos), tendo-o avistado, arranhou gasolina, voltou lá, ensopou o atleta com o líquido e ateou fogo nele. O homem morreu queimado.

À noite, o menor número de motoristas em trânsito torna menos provável que alguém notifique as autoridades em seu favor. Além disso, se estiver numa rodovia pouco trafegada, tem menos chance de ser localizado por policiais do estado ou da patrulha rodoviária porque as rotas deles são determinadas pela intensidade do tráfego.

Abandonando o Carro

A única razão para se afastar do carro é se você avistar um local específico onde possa obter socorro (uma via de acesso, uma cabine telefônica, algum estabelecimento aberto). Numa estrada, caminhe sempre por fora do acostamento e, se possível, em sentido contrário ao fluxo de veículos. Mas nunca cruze a estrada para isso.

O melhor lugar para andar, quando for buscar auxílio, é o lado de fora de alguma cerca ou valado. Não é confortável, mas é mais seguro.

Perto do Carro, mas Visível

Durante o dia, numa estrada movimentada, essa opção faz sentido. Ficando visível, é mais provável que algum motorista avise as autoridades.

Se sair do carro para ir a um local mais seguro nas proximidades, estará reduzindo o risco de se ferir em consequência de alguma batida acidental.

Perto do Carro, mas não Visível

Imagine que está esperando no escuro. Um carro freia e dois homens saltam. Vão até seu carro, espiam em volta, depois o arrombam. Eles não sabem que você está ali perto, vendo tudo. Você não vai gostar de ver saquearem seu carro, mas ficará aliviado por não estar dentro dele. Eles vão levar tudo o que você tiver, talvez até levem o carro, mas não o pegarão.

Bem sei que esconder no mato e esperar no escuro parece a última coisa que você gostaria de fazer, mas estando a pé, tarde da noite, numa estrada de pouco movimento, você fica extremamente vulnerável. Não se exponha. Espere sem se deixar avistar – você talvez sinta frio, mas estará mais seguro.

Você pode ter de escolher entre a segurança e o conforto. Dentro do carro é mais confortável, mas menos seguro. O desconforto, em contrapartida, é passageiro; as consequências de um crime violento são permanentes.

Sei muito bem que seu veículo vai parecer abandonado e será menos provável algum bom samaritano parar para prestar socorro. Porém, numa estrada solitária e escura, são bem escassas as chances de que alguém pare com a intenção de ajudar.

Artigos de Emergência para Ter no Carro

SAPATOS CONFORTÁVEIS PARA CAMINHAR

AGASALHO

LUVAS

ÁGUA

MANTA

GUARDA-CHUVA

LANTERNA (EXAMINE AS PILHAS PERIODICAMENTE PARA VER SE NÃO HÁ CORROSÃO)

O Artigo de Emergência mais Importante para você Ter no Carro

TELEFONE CELULAR

(ELE REDUZIRÁ SEU TEMPO DE ESPERA)

A maior parte dos criminosos que atacam motoristas costuma agir em estradas bastante movimentadas. A maioria anda à cata de mulheres que dirigem sozinhas. Saiba que eles serão solícitos, gentis e estarão sempre dispostos a dar carona. Quase todos os casos de crimes envolvendo motoristas com o carro em pane são análogos: uma mulher sozinha, ansiosa, com frio, desiludida e – pior ainda – pressionada pela sensação de não ter alternativa, aceita o convite de um cavalheiro para levá-la em seu carro.

A HISTÓRIA DE KRISTEN DALE

San Diego, janeiro de 1985. Deixei o trabalho às seis da noite e estava na rodovia I-5 quando o carro quebrou. Lembrei do que aprendi na autoescola: se tiver problemas com o carro, erga a tampa do capô, ligue o pisca-alerta e espere a polícia dentro do carro.

Fiquei esperando. Fazia uma noite bem fria. contei pelo menos 10 viaturas policiais que passaram por mim. Eu mal podia crer – nenhuma delas parou. (Cabeças rolaram, em várias agências policiais, depois deste caso. – O Autor) Eu estava preocupada que algum motorista bêbado fosse me atropelar e também com algumas reportagens que tinha lido sobre uma garota que, naquela mesma área, fora raptada e morta depois que o carro dela quebrou. Mais carros de polícia passaram; deram uma boa olhada em mim, mas não pararam. Fiquei nervosa, já tinha esperado três horas e meia na via expressa mais movimentada da América. Ninguém parou para ajudar, até aparecer aquele homem numa van.

Quando ele freou atrás do meu carro, fiquei com medo e o observei pelo retrovisor. Ele estava usando um uniforme de mecânico e parecia a fim de ajudar. Acho que era isso que eu queria ver nele. Fui tão ingênua.

"Posso ajudar?" ele perguntou. Pedi que chamasse a polícia para mim. Ele espiou debaixo do capô, enquanto eu permanecia dentro do carro. "Parece que a senhora está com um problema no alternador." Agradei a informação e tornei a pedir que me chamasse a polícia. Respondeu-me assim: "A senhora pode ficar aqui esperando a polícia a noite toda". Pensei nisso. Ele parecia mesmo estar querendo me ajudar. Então, desci do carro.

Ele me mostrou onde ficava o alternador. Fez-me tentar ligar o motor de novo, mas nada. As luzes não acendiam. Os faróis pisca-alerta já estavam bem fracos.

Ele foi extremamente cordial. Eu já não tinha mais dúvida de que ele só queria mesmo era ajudar. "Bom, quer uma carona para alguma parte?" perguntou.

Respondi que eu só precisava chamar o meu marido. O homem respondeu: "Ele não vai poder ajudar muito. Por que não chama logo o guincho?" A isso eu depressa respondi: "Por que o senhor não chama, enquanto eu fico aqui esperando?" Ele relutou e disse: "Como eles vão saber onde a senhora está? Posso te dar uma carona até o guincho mais próximo". Recusei. Mas ele continuou argumentando. Por fim, cedi e falei: "Está bem, então me leve só até o próximo telefone público".

Naquele instante, ainda não estava dentro da van; tive medo, mas pensei: "Que mais posso fazer?" Eu não pensava em nada que não fosse sair daquele lugar. E também estava pensando na moça assassinada. A verdade é que eu não estava raciocinando com clareza. Achei que tinha de fazer o que ele sugeria para resolver meu problema.

Logo que entrei na van me senti mal e nervosa, mas não dei atenção a isso. Quando saímos, eu disse: "Pegue a saída mais próxima". Ele não obedeceu. Eu disse: "Está bem, então pegue a próxima, por favor".

De repente, ele puxou um revólver, apontou-o diretamente para mim e disse: "Isto é um assalto".

Comecei a tremer ao pegar a bolsa. Apanhei a carteira, ali só tinham dezesseis dólares. Minhas mãos tremiam tanto que eu mal podia segurar alguma coisa. Uma infinidade de pensamentos me passou pela mente; eu estava totalmente confusa. Naquele momento eu só queria entregar todo o dinheiro e cair fora.

Falei: "Olha, me leva até um caixa 24 horas, que eu tiro dinheiro para você. Por favor, não me machuque". E fiquei repetindo: "Por favor, não me machuque". Eu pensava: "Devo saltar do carro? Devo tentar tirar o revólver da mão dele com um safanão? Devo baixar o vidro da janela e gritar?" Eu estava em pânico. Não sabia o que fazer.

Furioso, ele gritou: "Fica com as mãos no colo, sua vagabunda! E para de mexer na porta... Trava ela!" Eu estava aterrorizada. Iria ele me roubar, tirar todo o meu dinheiro, me ferir de algum modo e depois me matar? Eu ainda tremia e pedia: "Por favor, não me machuque. Pegue a próxima saída, pegue a próxima saída, por favor". Ele continuou guiando e, em resposta, só gritou: "Cala a boca, vagabunda!"

De repente, ele saiu da estrada, pegou uma rua escura e entrou num terreno baldio. Ele parecia conhecer bem o lugar. Aí falou: "Muito bem, agora já sabe o que eu quero". Eu rezei: "Deus, por favor, não deixe ele me machucar". Tornei a oferecer dinheiro. Ele respondeu: "Não quero seu dinheiro, não é para isso que estamos aqui". Ele apontou o revólver para trás da van e me empurrou para lá. A essa altura, eu não tinha mais opções. Ele me tinha onde queria. Eu chorava e tremia demais, mas percebi que, se não me acalmasse, ele iria atirar. Procurei fingir que estava bem.

Então ele disse: "Deita aí. Não vou te machucar". Eu continuei implorando: "Por favor, por favor, não faça isso". Ele respondeu: "Não vou te matar. Você sabe o que eu quero". Aí me estuprou. Ele estava tão sujo quanto o próprio carro.

Fiquei pensando: "Será que ele vai me matar? Usará uma faca contra mim? Ele começou a me tratar como se eu fosse namorada dele, esquecido de que acabou de me violentar. Parecia mais calmo.

Eu estava totalmente dominada por ele.

Ele me levou até meu carro e foi embora. Passou de cordial a violento e depois voltou a ser cordial. Ouvi dizer que eles são assim mesmo. Gente violenta, mas com boas maneiras.

Cometi um grande erro ao me preocupar mais com o conforto do que com a segurança. No instante em que entramos no terreno baldio, eu não tive mais chances.

O que Kristen Fez de Errado

Kristen bem sabe que cometeu praticamente todos os erros possíveis. Ela parou perto da ilha central. Isso, por si só, reduziu suas opções e aumentou nela a sensação de desamparo. Todo motorista com o carro danificado fica em pior situação quando pára nessas ilhas ou perto delas.

Sair da estrada foi a sua principal prioridade, em vez da segurança.

Kristen não deu importância ao que seus instintos lhe disseram – em vez disso, aceitou a carona.

Só para Constar

O estuprador foi preso e condenado. Já estava em liberdade condicional.

Kristen se dedicou a melhorar a situação de motoristas que, por qualquer razão, ficam a pé nas estradas da Califórnia. Ela fez queixas, deu entrevistas à imprensa, e com isso acabou motivando reformas na polícia, com relação a motoristas parados. Além disso, graças aos esforços dela, todas as estradas vicinais de San Diego agora têm telefones de emergência a intervalos de no máximo um quilômetro e meio, às vezes menos, dependendo da densidade do tráfego.

Violência nas Estradas Agravada com Sinais de Cortesia?

Parece bom, mas não é recomendável.

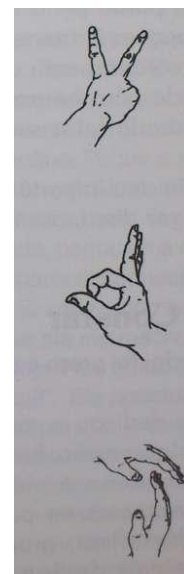
Maior de 1995, rodovia Lyndon Baines Johnson, em Dallas, Texas: um homem adulto acidentalmente fechou outro motorista. Este, enfurecido, baleou Melvin Scruggs no rosto, ao passar.

O **Dallas Morning News** conta esse incidente em sua edição de domingo, em 20 de agosto de 1995, sob o título "Fúria no Volante". Parte do artigo sugeria que os motoristas considerassem "sinais manuais que podem suscitar reações de cortesia".

Sinais manuais semelhantes aos sugeridos pelo *Dallas Morning News*



Sinais manuais de gangues – apenas três dos mais de cem só de San Diego (fornecidos por Mark Hoffman, perito nesse tipo de linguagem, da Polícia de San Diego, Califórnia)



Policial Stuart Guidry, da C.R.A.S.H. – Unidade de Gangues da Polícia de Los Angeles:

Toda gangue de rua dos Estados Unidos – na verdade, de toda a América do Norte e do Sul – tem seu próprio código manual. Seria impossível fazer um gesto com a mão para outro motorista sem reproduzir, idêntica ou aproximadamente, o sinal de uma gangue. Esses gestos, feitos para outros motoristas, nas cidades maiores ou próximo delas, podem ser um convite à violência. Por exemplo, aqui vai o número de gangues e de membros delas de apenas duas cidades:

Los Angeles, centro e periferia: 150.000 membros conhecidos pertencem a aproximadamente 800 gangues diferentes.

Chicago: 120.000 é o número mínimo de membros que pertencem a aproximadamente 120 gangues diferentes.

Lembre: cada gangue tem seu próprio código de sinais manuais.

Apesar de parecerem muitos, esses números são baixos porque não incluem as gangues mais recentes e os novos alistados que em geral são muito jovens. Também vale a pena todo motorista saber que 75% de todos os membros de gangue andam armados o tempo todo. Quando duas gangues estão em rixa, esse percentual sobe para 100.

Eu, porém, aconselho meus leitores a nunca recorrer a sinais para demonstrar cortesia. Muito menos quando estiverem guiando dentro ou perto de cidades médias ou grandes que certamente têm problemas com gangues. Todas as gangues, pequenas ou grandes, tanto nos Estados Unidos como na maioria dos outros países, têm e usam sinais para demonstrar simpatia por uma gangue específica.

Clare Bundy, na história apresentada anteriormente, ao circular pela rodovia I-35, em Dallas, no Texas, teve o carro atingido por trás várias vezes porque um passageiro seu inocentemente fez um sinal para se comunicar com outro motorista, o qual interpretou mal o gesto, como sendo um sinal de outra gangue.

Está cada vez mais comum alguém fazer um gesto com a mão a outro motorista, ser mal interpretado e acabar vítima de violência de gangues. Isso não vai mudar enquanto não acabarmos com as gangues de rua.

A ideia de usar sinais de cortesia é razoável. As intenções são boas, mas boas intenções só funcionam quando se está cercado de gente racional e igualmente bem-intencionada. Já estamos bem longe desse quadro idílico; por isso, não facilite.

ASSASSINATO EM LUGARES PÚBLICOS

Se alguém de repente entrar e começar a atirar, não é ocasião para nos escondermos debaixo das mesas. Pouquíssimas pessoas se arriscam a tentar uma fuga, devido ao medo paralisante.

Treinamos nossos policiais para lidar com o medo, canalizando-o para decisões de como devem reagir. Fazer planos e assentar decisões sobre como sobreviver ao ataque de um assassino não garante coisa alguma, mas nos arma de melhores possibilidades do que a maioria.

— JERRY SANDERS, CHEFE DE POLÍCIA,
SAN DIEGO

Como acontece em qualquer crime violento e explosivo, uma cena de assassinato coletivo exige de você duas coisas básicas:

1. Intensa concentração em escapar. Ela permite aos sobreviventes bloquear tudo o que não for importante no momento do crime – o medo, a dor, a confusão – e dirigir

a mente e o corpo para um único objetivo: *escapar*. Esse tipo de concentração começa com a disposição de assumir riscos extremos durante perigos extremos.

2. Reação imediata, direta e decisiva. A maioria dos sobreviventes são aqueles cujo tempo de reação se mede em frações de segundo. Isso começa com decisões de sobrevivência tomadas antecipadamente.

As quatro da tarde, em 18 de julho de 1984, James Huberty entrou no McDonald's em San Ysidro, Califórnia, portando três semi-automáticas muito potentes. Quase imediatamente, começou a atirar nas pessoas, a esmo. Famílias se enfiaram embaixo das mesas, pais tentaram proteger os filhos; o medo paralisou a todos. O homem recarregou as três armas em duas ocasiões e inspecionou o local, acabando de matar quem ainda lhe parecesse meio vivo. Disparou mais de 250 tiros contra a polícia e civis até que um atirador de elite da SWAT, de cima de um telhado próximo, o atingiu com uma bala certa bem no meio do peito. Ele matou 21 pessoas e feriu 19.

Nunca antes na história dos Estados Unidos tinha acontecido um assassinato em massa de tal magnitude. Na ocasião, Jerry Sanders (meu antigo parceiro de trabalho e atual chefe da polícia de San Diego) era o comandante da SWAT e oficial encarregado. Nas palavras dele: "Aquele cena me transformou mais do que qualquer outra coisa na vida. Aquele massacre me ajudou a compreender melhor o valor de representar mentalmente o que fazer quando acontece o pior; não só planejar para as horas de serviço, mas também para as horas de folga, quando se está com a família. E a providência mais importante que você pode tomar para continuar vivo. Agora nunca fico de folga 'mentalmente'. Se o tiroteio começar, nossas reações têm de ser instantâneas e subconscientes".

Você pode tentar uma manobra inesperada, quebrar o vidro da janela com alguma coisa ou saltar por ela; faça imediatamente e não deixe que ninguém o detenha. Cortar-se ao atravessar os vidros de uma janela é um preço relativamente baixo, comparado com a outra alternativa. E uma questão de prioridade – machucar-se e se cortar *contra* ser assassinado.

Em 1991, em Killeen, no Texas, outro massacre, quase idêntico ao do McDonald's, aconteceu na Luby's Cafeteria: um indivíduo, fortemente armado, entrou sozinho no restaurante. (Em San Ysidro, o atacante entrou a pé; o de Killeen invadiu o local estourando as janelas com uma caminhonete, indo parar na principal sala de refeições.) O homem começou a disparar contra os fregueses sem dizer nada, selecionando vítimas ao léu.

Meu amigo Al Morris e dois outros policiais do Departamento Policial de Killeen entraram no Luby's em meio aos tiros e acertaram o maníaco: 23 pessoas morreram.

A única diferença entre o massacre de Killeen e o de San Ysidro foi um ato simples e heroico de um único homem: Tommy Vaughn.

Vaughn estava almoçando com amigos na sala principal do Luby's, quando a caminhonete arrebentou a janela e o maluco começou a disparar. Imediatamente, Vaughn ergueu sua mesa e, com ela, tentou arrebentar o vidro de uma janela. A mesa bateu e voltou – a janela ficou firme. Sem hesitar, ele jogou o próprio corpo contra a janela, quebrando o vidro. Apesar de ter-se cortado todo, escapou com vida. A reação imediata salvou sua vida e a dos que seguiram seu exemplo e liderança.

Vaughn venceu o medo paralisante que envolvia todos os demais, e sobreviveu. Para todos nós, o equalizador para a sobrevivência, o redutor de riscos, não é o tamanho físico, o sexo, a idade ou o tipo de armamento. O que conta mais que tudo é nossa reação imediata.

A HISTÓRIA DE RHONDA

Foi em dezembro de 1980. Eu estava trabalhando no Bob's Big Boy em La Cienega Boulevard, Los Angeles. Eram três da madrugada, quase hora de fechar. A primeira coisa que

eu notei foi a roupa deles – informal, muito bonita. De súbito, os dois invadiram a área atrás do balcão e obrigaram o gerente a ficar lá.

Depois percebi o revólver. Eu estava enchendo saleiros de mesa, na frente do restaurante. "Isto é um *jack!*" o cara do revólver falou. Depois eu soube que aquilo significava "assalto". Também, não era difícil adivinhar com um revólver apontado para mim.

Eles obrigaram todos nós – éramos 9, 7 da casa e 2 clientes – a atravessar a cozinha e ir lá para os fundos do restaurante. "Por favor, não nos machuquem", nós pedíamos repetidamente.

Eles já estavam ficando violentos com o caixa, batendo nele para valer com o cabo do revólver. Acho que eles o elegeram para apanhar só porque ele não tinha entendido a gíria do homem que portava o revólver. Tivemos de carregá-lo conosco; tinham batido tanto nele que o coitado nem podia se mexer.

Aí nos fizeram entrar no *freezer*, que era do tipo *walk-in*, bem grande e roubaram nossas joias e gorjetas, tudo o que tínhamos. Um deles só ficava dizendo: "A gente não vai matar vocês. Façam o que a gente mandar". Tínhamos nossas crenças e nossas religiões, mas todos rezávamos alto, juntos. Ditas, a garçonete, puxava o rosário. Ela ainda tinha as contas apertadas nos dedos quando morreu.

Eles nos mandaram ir para os fundos do *freezer*. Eu tremia demais, mas não de frio, era de terror. Foi quando eles falaram: "Deita todo mundo aí no chão". O caixa já estava no chão, inconsciente, ou quem sabe já morto, de tanto que bateram nele. Não sabíamos dizer e isso só fez aumentar o nosso pânico.

Estávamos amontoados uns nos outros lá no *freezer*. Cerca de um minuto e meio ou dois tinham se passado desde que eles entraram no restaurante. Não há dúvida que eles estavam bem organizados quando invadiram o lugar, entrando atrás das registradoras e nos colocando dentro do *freezer*. Mas, a partir daí, começaram a agir como se não soubessem o que fazer em seguida. Eles saíram do *freezer* e nós tornamos a rezar. Sempre achei que no princípio eles não tinham a intenção de atirar – que aquilo foi uma decisão de última hora.

A porta do *freezer* se abriu e ouvi o primeiro disparo. Por um instante, lembro de ter pensado: "Não é possível. Eles têm tudo, não podemos fazer mais nada por eles. Por que iriam atirar em nós?" Aí escutei um gemido. Quando ouvi o primeiro tiro, não pude acreditar; eles estavam atirando em nós. Não!

Eu estava com um penteado "afro", de armação alta e senti as balas me atravessarem o cabelo. A primeira descarga não durou muito, talvez só alguns segundos. Eles tornaram a sair do *freezer*. A porta fecha automaticamente. Lembro de que fiquei dura de frio. Ninguém se mexia, ninguém falava nada. Estávamos paralisados de medo. Tudo parecia estar acontecendo bem devagar – aquela sensação de câmara lenta era esquisita.

Eles tornaram a entrar no *freezer*. Ditas, já baleada e sangrando, começou a se levantar e a dizer: "Oh não, por favor. A gente não conta nada. Deixem-nos em paz. Vão embora. Nós não contamos nada". Tornaram a atirar nela. O corpo desabou em cima de mim. Ainda tenho pesadelos com o corpo dela pesando sobre o meu, aquele sangue jorrando em cima de mim. Mas o corpo dela foi a minha proteção. Daí nosso chefe de cozinha foi baleado no pescoço, bem na minha frente. Lembro-me da vibração do corpo dele contra mim quando morreu. Outros estavam sendo baleados também, mas eles estavam meio longe de mim.

Há muito tempo eu tenho feito o possível para não pensar nisso – os gritos, só interrompidos por gemidos, a agonia. Ditas ainda estava em cima de mim. Eu podia sentir e escutar a respiração dela. Aí ela gemeu um pouco e morreu em silêncio. Pensei: "E ela que acabou de ter nenê! Quem vai cuidar do filho dela?" Lembro de escutar o sangue pingando e depois correndo para o ralo, que ficava bem no meio do piso. Eu estava com a respiração acelerada, mas tentava nem respirar. Não fui capaz de controlar nem a respiração nem a

urina. Larguei o corpo. Nessa hora, eu me fingi de morta. Foi estranho; imaginava meu próprio funeral passando diante de mim.

Mal saíram, um deles falou: "*Pera* um pouco. Aquela ali ainda não está morta". E percebi que estavam falando de *mim*. "*Vamos embora* depressa", berrou o outro. E a porta fechou.

Ficamos escutando – mas não ouvimos mais nada lá de fora. Aí o gerente falou: "Rhonda, você está viva?" "Estou!" "Rhonda, eles me acertaram?" Eu me ajeitei, com dificuldade para observar – meu Deus, ele tinha um olho completamente estourado. E continuou perguntando: "Fui atingido pelas balas? Fui?" Eu respondi: "Não, não foi". Não sei por que eu disse isso, mas disse. Empurrei o corpo de Evelyn, afastando-o do meu, e me levantei. O gerente falou: "Temos de ajudar essas pessoas". Ele ainda não tinha percebido que estava com um olho ferido. Quatro pessoas jaziam mortas. Outras quatro, feridas. Eu fui a única que sobrou ilesa.

BRYAN (MARIDO DE RHONDA)

Rhonda levou anos para superar isso. Obviamente, uma experiência dessas provoca uma mudança profunda nas pessoas. Durante muito tempo ela se sentia tensa ao ir a qualquer tipo de restaurante, loja ou mercado; ainda mais quando havia muita gente. Mesmo agora, primeiro observamos o lugar, lojas de conveniência, postos de gasolina. Inspeccionamos tudo muito bem, antes de descer do carro. Chegamos até a procurar as saídas para uma eventual fuga, em caso de emergência. No começo, eu me sentia meio paranoico; depois virou hábito. A experiência de Rhonda nos fez muito mais fortes.

Alguns policiais conhecidos meus dizem que planejar para sobreviver a uma situação de risco se torna um hábito inconsciente. Depois de frear o carro, nunca dizemos: "Se esse lugar for assaltado, você sai correndo na frente". Não falamos dessas coisas agora. Já conversamos bastante sobre isso no começo; agora, faz parte de um acordo silencioso entre nós.

RHONDA

Eu gostava das pessoas com quem trabalhava. Não era um ambiente em que eu gostava apenas de uma pessoa e não ligava para as outras. Mas, se eu não conhecesse ninguém, teria sido mais fácil pular uma janela, sair por uma porta de emergência – e isso poderia ter salvo algumas vidas. Mas os laços de amizade que temos com as pessoas não nos deixam fugir para nos salvar. Não fosse essa ligação, eu poderia ter fugido. Agora eu sei: os bandidos tinham menos controle inicialmente porque todo mundo estava espalhado pela casa. E depois, havia muitas coisas para distraí-los. Mas uma vez que fomos para dentro do *freezer*, já não pudemos fazer nada. Quando começaram a atirar, nós estávamos completamente dominados.

Já pensei nisso muitas vezes e estou certa de que a situação teria sido diferente se tivesse havido algum tipo de treino para uma emergência assim, além daquele que recebemos para atender os clientes. Talvez alguém pudesse ter escapado. Quem sabe isso teria deixado os bandidos em pânico.

Eu estava mentalmente bloqueada. Pensava: "É mais seguro cooperar". Seguindo os bandidos como um monte de cordeiros, nós demos a eles um poder cada vez maior. Naqueles segundos iniciais, tivemos as melhores chances. Não tenho dúvida nenhuma disso.

Eu e o Bryan agora mudamos muito – passamos a sentar de costas para a parede, depois de averiguar onde ficam as saídas; daí ficamos examinando as pessoas que entram, procurando sempre ficar nos fundos dos restaurantes, como os policiais. Isso nos dará um ou dois segundos a mais. Eu e o Bryan achamos que a melhor defesa não é andar armado, mas sim conversar e planejar; isso é o que faz a diferença para nós, o que nos dá mais chance do

que tem o resto das pessoas que provavelmente ainda nem conversaram sobre esse assunto. Sabemos o que fazer se explodir a violência em torno de nós. Não há nada garantido, mas a gente sempre tem uma chance maior.

Só para Constar

Os dois assassinos foram presos. Ambos já tinham ficha criminal. Foram julgados culpados de numerosos crimes, inclusive dos assassinatos no freezer, e sentenciados a prisão perpétua. (Na ocasião, a Corte Suprema da Califórnia não permitia a execução de sentenças de morte.) Os dois assassinos condenados continuam a apelar até hoje.

"Faça o que eu Digo, senão eu Mato ela!"

Como Rhonda assinalou, os criminosos dominam suas vítimas ameaçando os amigos e colegas delas. Os "laços de afeto" impedem qualquer um de se concentrar na fuga ou de entrar logo em ação. Lembro de um estuprador com mais de 40 vítimas; costumava dominar duas ou mais de uma só vez com uma faca, ameaçando matar aquela que estava sendo usada. As outras se viam forçadas a ficar olhando, apavoradas, sob total domínio dele.

Na maioria dos crimes, as pessoas ficam paralisadas pelo medo do que lhes possa acontecer e aos outros. Perdem-se vidas porque ninguém tem aquela primeira reação explosiva. Ninguém grita comandos de sobrevivência. Tenho estado no local de crimes e ouvido a lamentação dos sobreviventes: "Se ao menos eu tivesse feito assim e mais assim..."

Ao fazer a sua preparação mental contra o crime, visualize situações e decisões que o ponham em posição de liderança no momento em que a violência ocorrer. Se acontecer quando você estiver com a família ou com os amigos, sua liderança pode salvar vidas.

QUANDO ESTIVER COM AMIGOS

Num intervalo de 11 meses, desde setembro de 1990, uma série de 7 estupros foi registrada de um total de 9 ataques. O modo de agir do estuprador era atacar nas primeiras horas da manhã, numa área litorânea muito tranquila de San Diego. Ele escolhia duas ou mais vítimas de uma só vez, com duas exceções.

Esses casos apresentam uma história clássica da facilidade com que um criminoso experiente pode dominar pessoas por meio de ameaças de violência contra os amigos ou entes queridos delas. E são trágicas as consequências de se permitir que eles dominem a todos, comparando-as com o resultado quando há resistência. Detalhei 2 dos 9 casos.

Caso nº 1. 15 de setembro de 1990, duas da madrugada. Invasão armada na rica região praiana de La Jolla, Califórnia. O invasor usava máscara de esqui, apontou uma arma para uma mulher que estava sozinha, dominou-a e a estuprou.

Caso nº 2. 15 de junho de 1991, de manhã cedo. Um homem e uma mulher na praia abordados por um assaltante armado, que usava máscara de esqui. Enquanto o homem foi a seu veículo buscar a carteira, como o assaltante ordenara, a mulher foi estuprada sob a mira de uma arma.

Quando homens e mulheres não se preparam contra o crime, são capazes de fazer coisas sem propósito, em consequência das ameaças e da tensão... como essa de voltar ao carro para apanhar a carteira.

Observação: 9 meses se passaram entre o primeiro e o segundo caso. Apesar de não ser comum, também não é inédito. A maioria dos criminosos fica mais ativa e mais perigosa à medida que sua lista de crimes aumenta.

Caso nº 3. 4 de julho de 1991.

A HISTÓRIA DE BARRY E KATHY

BARRY: Eu e Kathy estávamos passando férias em San Diego. Jantamos com quatro amigos num belo restaurante da praia; depois, todos decidimos sair para olhar as ondas. Perto das onze e meia, nossos amigos resolveram se recolher a seus quartos. Estava fazendo uma noite quente e bonita, por isso estendemos toalhas na areia e caímos no sono.

KATHY: De repente, senti um tapa no pé. Sentei assustada. Nunca vou me esquecer. Ele tinha uma pistola e usava máscara de esqui. "Quero as chaves do seu carro". Essas foram as primeiras palavras dele.

BARRY: Eu também levantei imediatamente. Dei a ele as chaves e falei: "Toma. Não tem problema". Depois ele nos mandou virar e ajoelhar. Nessa hora ele estava atrás de nós, talvez a um metro de distância.

KATHY: Eu não conseguia parar de pensar num incidente acontecido em nossa cidade. Alguns caras roubaram um lugar e depois fizeram as pessoas se virar. Todos foram baleados. Quatro ou cinco morreram, uns sete ficaram feridos, inclusive crianças.

BARRY: Eu disse a Kathy: "Vamos ficar calmos. Vamos fazer o que ele diz".

KATHY: Quando demos as costas àquele homem, eu só consegui ficar pensando na morte. Tive uma sensação de fatalidade. Mas nem eu nem o Barry sabíamos o que fazer, por isso obedecemos. Ele então me passou um rolo dessas fitas para vedar roscas de encanamento e me mandou amarrar o Barry. Eu estava tão trêmula que me atrapalhei toda com a fita, embaralhando tudo. "Por que embarçou tudo desse jeito, sua vagabunda?" ralhou ele. "Dá aqui os cintos de vocês." Palavrão para cá e palavrão para lá.

BARRY: Ele nos mandou abaixar a cabeça. Obedecemos, ainda de joelhos.

KATHY: Aí ele pegou a minha echarpe para amarrar o Barry e o afastou uns 6 metros de mim.

BARRY: Nós tínhamos sido acordados de supetão e estávamos completamente dominados; havia a pistola e tudo o mais. Eu estava pensando: "Se a gente cooperar, isso tudo logo acaba". Eu não estava raciocinando com clareza. Tivemos chances. Talvez a melhor tivesse sido enquanto ele me amarrava porque teve de pôr a arma de lado para poder usar as duas mãos. Mas eu não conseguia raciocinar. Depois, ele me afastou da Kathy e me mandou deitar de bruços. O ruído das ondas não me deixava ouvir direito. Aí ele me cobriu a cabeça com minha própria camisa. Tinha me neutralizado: eu estava amarrado, não podia ver, não ouvia bem e estava separado da Kathy.

KATHY: Enquanto ele levou o Barry para lá, eu permaneci onde estava, de joelhos, olhando para baixo. Estava entorpecida, só pensando na morte e rezando. Daí ele disse: "Levanta e tira a roupa". Depois que tirei a roupa, ele me fez deitar. Tentei resistir, mas ele me empurrou a arma contra o rosto. Eu sabia o que viria depois.

Ele me apalpou os seios. Depois me estuprou. Eu chorei baixinho. Estava com muito medo de que, se gritasse, o Barry iria saber daquela violência. Ele simplesmente explodiria. E eu temia que o Barry fosse baleado.

Quando acabou, ele juntou suas coisas e as nossas, cartões eletrônicos e coisas assim e me obrigou a segui-lo por alguns metros, ainda com a pistola sobre mim. Finalmente, desapareceu. Corri até onde o Barry estava e o desamarrei. Corremos da praia em direção às casas. Eu me sentia suja e enojada. O Barry ainda não estava sabendo.

Quando eu disse: "Preciso ir até o hospital, fui violentada", ele ficou louco. Ele disse: "Tenho de achar aquele cara. Tenho de agarrar o canalha". Eu disse que não

tinha importância. Barry me agarrou, me abraçou e subimos a subir a rua correndo. Achamos uma casa com luzes acesas.

BARRY: Um fulano atendeu e disse: "O que houve?" Expliquei que tínhamos sido assaltados na praia. Acho que ainda não tinha assimilado o fato de Kathy ter sido estuprada. Tivemos muito tempo para pensar naquilo. Na ocasião, minha maior preocupação era que a Kathy pudesse levar um tiro. Até hoje não superei o trauma, sempre remoendo o que fizemos e deixamos de fazer.

Cometemos erros. Acho que fomos as vítimas mais fáceis da carreira dele. Nunca tínhamos sido ameaçados com arma de fogo. Ele começou levando vantagem; nós estávamos dormindo, ele armado. Depois ele ganhou mais controle sobre nós. Ele me amarrou, eu deixei. Ele me separou da Kathy. Agora compreendo por que há mais gente andando armada por aí, apesar de ser perigoso. Se alguma coisa assim tornar a acontecer comigo – conosco – vai terminar bem diferente.

KATHY: Eu nunca mais hei de ser estuprada. Nunca!

BARRY: Aquele trecho da praia andava sendo palco de estupros já fazia um tempo – quase todos os moradores sabiam disso. Como visitantes, nós não sabíamos de nada. Se a gente soubesse, teria evitado a área.

O que Kathy e Barry Fizeram de Errado

O estuprador usou o sentimento que ambos nutriam um pelo outro para controlar os dois. Isso evitou que eles resistissem e tentassem escapar. A única ocasião em que isso não funciona para o criminoso é quando as pessoas decidiram o que fazer antecipadamente.

O que eles Fizeram de Certo

O que esse jovem casal fez de certo foi feito depois, com relação ao futuro. Decidiram o que farão, individualmente e como casal, se forem atacados de novo. Como disse Barry: "Se alguma coisa assim tornar a acontecer comigo – ou conosco – vai terminar diferente".

Por terem feito planos depois de serem vítimas da violência, eles estão em melhores condições, como pais, de instruir os filhos.

Tenho conversado com muitas vítimas que foram estupradas duas vezes, assaltadas e seviciadas duas vezes, tiveram seus lares invadidos duas vezes e percebi, ao falar com elas, que elas não tinham tomado nenhum tipo de decisão depois da primeira vez.

Caso nº 4. 6 de julho de 1991, de manhã cedo. Um jovem casal na praia atacado por um agressor que usava máscara de esqui e veio armado de pistola. Amarrou o jovem, depois estuprou a mulher.

Caso nº 5. 14 de julho de 1991, começo da tarde. Este foi o único caso em que o estuprador se desviou de seu *modus operandi* habitual. Entrou de bicicleta na área florestal de um parque, depois atacou e estuprou uma mulher que fazia *jogging*.

Caso nº 6. 19 de julho de 1991, primeiras horas da manhã. Um homem e uma mulher na praia abordados por um indivíduo com arma, que usava máscara de esqui. O homem foi amarrado, mas a mulher resistiu e escapou. O estuprador fugiu.

Caso nº 7. 20 de julho de 1991, de manhã cedo. Duas meninas (uma de 14 anos, a outra menor) e um garoto foram atacados na praia por um homem com máscara de esqui e pistola. Ele amarrou o menino, depois estuprou as duas garotas.

Caso nº 8. 10 de agosto de 1991.

A HISTÓRIA DE DAN E LÍCIA

LÍCIA: Tínhamos acabado de ver TV, preparamos um copo de uísque e saímos para sentar nos rochedos que pendiam sobre a praia. Fazia uma noite quente e, como o céu estava nublado, estava muito escuro.

DAN: Foi a Lícia quem viu primeiro. Havia um sujeito encurvado nas sombras dos arbustos a uns 10 metros atrás de nós, vestido de preto. Tinha uma máscara de esqui no rosto e uma pistola na mão direita.

Lícia e eu mal podíamos ver a silhueta dele nas sombras, mas mesmo assim, o pouco de luz refletia sua pistola. Levantei espantado, com o coração disparado. Ainda encurvado, ele se aproximou, com a pistola em punho.

Suas primeiras palavras foram: "Tem as chaves do carro aí?" A voz era muito calma, quase um sussurro. Respondi que sim e atirei as chaves para ele. Ele perguntou onde estava o carro, eu expliquei e ainda disse: "Pode levar o carro, minha carteira também está lá. Tem dinheiro dentro. Leve o que quiser".

LÍCIA: Ele disse: "Tá legal, tá legal", mas ficou olhando em volta, nervoso, como se não estivesse ligando para o carro. Depois apontou para uma descida que dava para a praia e falou: "Tá certo, só quero ter a certeza de que ninguém vai me seguir, por isso quero que desçam esse rochedo comigo". A voz ainda era bastante calma, ele não parecia nada agressivo nem ameaçador.

Lembrando agora, acho que ele queria nos fazer crer que só ia roubar o carro e nos soltar.

DAN: Eu sabia que aquela descida era muito íngreme. A essa altura eu ainda acreditava, ou queria acreditar, que ele só era ladrão de carro. Achei que o melhor a fazer era obedecer às ordens dele. Então falei: "Certo, mas esse caminho é perigoso. Existe um meio mais fácil de descer para a praia, alguns metros ao norte daqui".

Foi quando ele mudou de tom. De repente, ficou agressivo e começou a falar alto. Endireitou o corpo, que até aí estava encurvado, e disse: "Cala a boca, faz o que eu digo. Nós vamos descer por aqui mesmo e está acabado. Faz o que eu mando!" O tom da voz dele se alterou tão depressa que eu me assustei.

De repente, percebi. Esse cara não é nenhum ladrão de carros. Ele é o cara sobre quem li no jornal. O tal que chamam de o estuprador da praia.

Alguns dias antes, eu tinha lido uma reportagem; nas mesmas redondezas, um estuprador com máscara de esqui e pistola. Na última semana ele amarrou um homem com um rolo de veda-rosca e uma echarpe, depois estuprou a noiva dele. Imaginar isso foi muito perturbador para mim. Quando li pensei em mim e na Lícia e nos comentários que minha mãe tinha feito meses antes. Ela tinha assistido a um programa de proteção contra o crime, feito por um policial. O que ela mais lembrava era deste conselho: "Nunca permita que eles levem você para outro lugar".

Decidi naquele instante que não iríamos descer o rochedo, qualquer que fosse o preço. Ele não ia nos isolar. É difícil descrever, mas, de algum modo, essa decisão me acalmou.

Depois de resolver não seguir as ordens dele, ainda tive medo, mas já não ligava tanto para as consequências. Não estava tão preocupado com o que pudesse acontecer. Acho que foi porque eu estava concentrado em como agir e não no que ele estava nos mandando fazer.

Seja como for, eu sabia que qualquer coisa seria melhor do que descer aquela encosta na escuridão. Resolvi: não desceríamos. Nada mais importava. Foi uma mudança incrível em mim. Só de falar, eu a sinto de novo.

LÍCIA: Eu não tinha ouvido falar nos estupros que vinham acontecendo naquela área, por isso pensei mesmo que o cara fosse ladrão. Eu queria acreditar que, se fizéssemos o que ele mandasse, ele não iria nos maltratar. Quando ele começou a ficar mais agressivo, entrei em pânico. Só obedeci às ordens dele. Comecei a caminhar na direção que ele queria, mas aí o Dan pôs a mão na minha cintura e me guiou na direção oposta. Ele cochichou em meu ouvido: "*Foge!*"

DAN: Depois que eu disse à Lícia para fugir, disparei na direção do edifício. Passei correndo pelo cara – ele devia estar a uns 5 metros de mim. Depois subi correndo por uma pequena valeta. Pensei que a Lícia ia correr na mesma direção que eu, mas não, ela tomou a direção oposta. Deu certo. Aquilo deve tê-lo confundido.

Em retrospecto, acho que o que mais nos ajudou foi quando eu parei de esperar que ele nos soltasse. Eu queria desesperadamente acreditar que ele só era um ladrão de automóveis e que nos deixaria livres se fizéssemos o que ele mandasse. Mas quando percebi que ele era o estuprador da praia, entendi que tudo ficaria pior. Correr é realmente um ato de desespero e aquela era uma situação desesperadora.

LÍCIA: Acho que o mais importante que aprendi dessa experiência é nunca deixá-los nos controlar. Não acredite neles. Ele queria nos levar para outro lugar. Alguma coisa terrível teria acontecido lá. Graças a Deus, o Dan tinha lido sobre os estupros naquela praia e assumiu o controle, me mandando fugir.

O que Dan e Lícia Fizeram de Certo

Tudo! Dan agiu com base em duas informações que ele tinha:

1. Ele sabia da série de estupros naquela praia por ter lido a respeito e instantaneamente encarou o problema de frente.
2. Sua mãe havia dito para ele, depois de fazer um curso de sobrevivência: "Entregue tudo para eles e saia correndo!"

Caso nº 9. 15 de agosto de 1991, de manhã cedo. Dois rapazes e uma jovem foram atacados por um indivíduo armado, com uma lanterna, que usava máscara de esquí. Não há dúvida, imaginou ele, outra moleza. Só que dessa vez imaginou errado.

Passou a lanterna para a moça, enquanto se preparava para amarrar um dos rapazes. Essa corajosa jovem escapou e correu. Tal reação despertou a vontade dos dois rapazes que resistiram e lutaram. Um foi baleado no peito, o outro na barriga, mas ambos continuaram a reagir.

Na luta para tomar sua arma das mãos dos rapazes, o estuprador, por acidente, baleou-se na mão e fugiu.

A mulher entregou a lanterna do atacante para a polícia. Era uma lanterna de policial, com um nome e uma insígnia numerada gravados. O estuprador da praia, como se veio a saber, era um policial de San Diego.

Só para Constar

Os dois rapazes baleados em 15 de agosto se recuperaram desses ferimentos. Henry Hubbard se confessou culpado de todas as acusações envolvendo rapto, 7 crimes de estupros e duas tentativas de assassinato. Foi condenado a 50 anos de prisão.

Das 18 pessoas que foram atacadas nesta série, 5 resistiram. Todas as 5 escaparam.

Os dois valentes do caso nº 9, que atacaram Hubbard, poderiam ter fugido como a mulher. Essa atitude combativa de muitos homens, porém nem sempre é a única opção. Esse ponto vem explicado em "Erros Fatais". Funcionou razoavelmente bem para esses dois rapazes, mas não costuma dar certo.

A melhor solução para impedir que tentem dominá-lo, fazendo ameaças a seus familiares ou amigos, é conversar e fazer uma preparação mental conjunta, antes que sejam vítimas da violência.

O Capitão Dan Berglund, que dirigiu a investigação desse caso, assim se expressou:

"Henry Hubbard é um bom exemplo de criminoso profissional. Membro da polícia, e infelizmente criminoso também, era de boa aparência e simpático, mas só superficialmente.

Pensei muito nesse caso, principalmente em todos os homens que foram amarrados, dominados e tiveram suas companheiras estupradas. Como homem, isso me perturba. Fiz algumas mudanças na minha vida. Eu queria melhorar minha capacidade de proteger minha família e de me proteger. Este caso me fez começar a pensar em termos do que nós poderíamos fazer juntos contra um criminoso violento. Em lugar de só conversar com meus companheiros de trabalho, agora eu converso com minha família também."

BANCANDO O POLICIAL

Um carro emparelha-se com o seu – você está a 80 ou 100 km/h. O homem exibe um distintivo cintilante e manda você parar no acostamento. O que costuma acontecer em seguida será parte do relatório de crimes de um policial de verdade... mulher dirigindo sozinha, raptada, levada para lugar deserto e estuprada durante horas.

Louis R. Mizell, estatístico criminal, contou 25.000 crimes nos Estados Unidos em 1992 protagonizados por bandidos que se faziam passar por policiais. Anotou de 1.100 a 1.200 casos só na cidade de Nova Iorque.

Só para Constar

99% dos falsos policiais são homens e o alvo deles geralmente são mulheres e crianças.

A situação mais comum envolve uma mulher dirigindo sozinha. A segunda mais comum é o indivíduo que se passa por policial e com isso entra numa residência ou apartamento, sob o pretexto de estar conduzindo uma investigação.

Apetrechos policiais de todo tipo – distintivos, fardas, quepe, coletes com a inscrição POLÍCIA e até cartões de identificação – estão à disposição de qualquer um que queira comprar, tanto em lojas que vendem uniformes policiais como nos catálogos de venda pelo correio.

O que Esperar

99% ou mais dos falsos policiais usam roupas civis comuns... na sua porta, ou no carro, quando o mandam parar.

O que Fazer em Casa

Não abra automaticamente a porta de sua casa só porque uma voz diz: "Polícia. Preciso falar com a senhora".

1. É raro detetives aparecerem à sua porta para investigar crimes. Eles telefonam primeiro. Não abra. Pergunte o nome, peça o número do distintivo, pergunte a finalidade e exija um número telefônico para verificar. Decida desde já não se intimidar.

2. Investigadores à paisana normalmente se fazem acompanhar de policiais uniformizados, quando estão investigando crimes que podem ter acontecido em sua vizinhança. Se eles disserem: "Precisamos dar uma busca em sua casa; estamos atrás de um foragido que pode estar enfurnado aí dentro", ou então: "Temos um mandado de busca,

abra", policiais uniformizados também estarão ali. Assim, haverá muito mais de um ou dois indivíduos dizendo: "Somos da polícia".

Observação: não há exceção. Às vezes, homens da polícia federal não informam à polícia local de uma operação e todos eles estarão em trajes civis – às vezes de colete. Esta prática era comum entre as agências federais, mas está se modificando, gradativamente, simplesmente porque é perigoso para os cidadãos civis e para as autoridades não terem policiais uniformizados presentes. Aqui vai o meu conselho: não abra. Chame a polícia; disque 190 imediatamente. Fuja de sua casa se houver homens chutando a porta (planos de fuga em família são tratados na seção "Exercício de Fuga em Família").

As normas na sua casa devem ser as mesmas da minha: aqui ninguém entra e ponto final! Se disserem: "Somos da polícia – é urgente", isso não altera em nada a decisão da família... E preciso verificar, e muito bem, a veracidade do que eles estão dizendo. Nunca conheci um policial que não se baseasse por essa regra de proteção à família. Meu resumo: se essa norma é boa para a família dos policiais, também é boa para a sua.

O que Fazer no Carro

- Se um ou mais homens num carro comum e em trajes civis te mostrarem um distintivo, não pare nem vá para casa. Pare num estabelecimento aberto. Felizmente, é raro um policial, delegado ou patrulheiro fazer um motorista parar, estando à paisana e dirigindo carros comuns.
- Se você parar – talvez por causa de uma luz vermelha/azul piscando atrás de você – permaneça no carro. Isso é o que os policiais de verdade preferem. Um policial só tem duas razões para insistir em que você saia do veículo: uma é para submetê-lo ao bafômetro, outra porque você ou seu carro parecem corresponder à descrição de um veículo procurado.

Apesar disso, se os seus instintos farejarem algo de suspeito e te disserem: "Há algo mau aqui", então não saia. Desça 2 centímetros o vidro (dois centímetros, não mais). Se os ocupantes do veículo que o fez parar estão em roupas civis, peça para eles te acompanharem até o próximo estabelecimento aberto, e vá em frente, quer eles o acompanhem quer não. Repito: não se deixe intimidar. Se eles estiverem de uniforme, peça para mandarem mais outra autoridade ao local – explique seu receio. Não vacile. Um policial de verdade vai entender perfeitamente o seu medo.

O que Dizer aos Filhos

- Ensine seus filhos a reconhecerem os uniformes das autoridades comuns à sua área.
- Quando uma pessoa trajada como civil se aproxima ou inicia conversa com seu filho, a criança deve se retirar imediatamente. A regra é sempre: NÃO VÁ. A maioria das escolas elementares recebe visitas de policiais uniformizados – associe as normas que você passar para seus filhos ao conhecimento que eles tiverem desse uniforme.
- Em casa, com os filhos, a norma de sua família não deve mudar só porque alguém afirme ser da polícia – aqui ninguém entra, nunca!

O pior Pesadelo de um Motorista

Pior e mais prejudicial que um falso policial é o policial que vira bandido. Isso só representa um milésimo do problema (nos Estados Unidos). Mas, quando acontece, as vítimas que ousarem quebrar qualquer norma de segurança estarão perdidas.

SAM E DOROTHY KNOTT...

NAS PALAVRAS DE SAM KNOTT

Cara, nossa filha de 21 anos, tinha ido até a casa do namorado. Ele estava doente, com gripe.

O último telefonema que tínhamos recebido dela foi por volta das 20h20. Nessa ocasião, ela disse: "Já estou indo para casa, pai". Ela sempre telefonava.

Pouco antes das dez horas, uma sensação desagradável tomou conta de mim. A Dorothy fez algumas ligações para os familiares, a fim de avisá-los da nossa preocupação, e saímos.

Esperávamos encontrar o carro dela no acostamento da estrada, com um pneu murcho ou coisa assim. Íamos sempre parando para ligar para as crianças em casa: "Ela já chegou?" A resposta era sempre não.

Refizemos o percurso... seguindo o mesmo caminho que ela teria tomado. Ida e volta, em cada lado da rodovia... inclusive nas vias de acesso. Nada.

Por volta das 5h30 da manhã, meu genro e minha outra filha passaram pela via de acesso da Mercy Road. Eles estavam nos ajudando a procurá-la. Dirigiram lentamente por essa via por mais de 800 metros. Por fim, encontraram o carro dela.

Explicação do Autor: O que Aconteceu com Cara

Em 27 de dezembro de 1986, perto das nove da noite, Cräig Peyer, um patrulheiro rodoviário da Califórnia, em serviço, acendeu a lanterna vermelha para Cara Knott.

Depois de fazê-la parar, o policial Peyer, usando seu alto-falante instalado fora da viatura, disse para ela dirigir pelo acostamento rumo à via de acesso da Mercy Road, depois disse para ela que descesse a rampa e finalmente que entrasse numa estrada de terra ainda em obras.

Sem dúvida, Cara deve ter ficado confusa. Por que queria o patrulheiro que ela se afastasse tanto? Provavelmente seus instintos diziam para ela: "Isto não está certo. Não vá!"

Mas, compreensivelmente, Cara pôs de lado a cautela. Peyer era uma autoridade uniformizada. "Muito bem... pára aí mesmo", ele lhe teria dito.

O que ele realmente disse, quando se aproximou do carro dela, ninguém jamais soube. Craig Peyer se recusa a falar no caso e no que ocorreu naquele lugar isolado, escuro e a mais de 800 metros da estrada.

O patrulheiro Peyer foi acusado de homicídio em primeiro grau, pelo assassinato de Cara Knott, e condenado. Ele a assaltou, estrangulou e depois jogou o corpo do alto de uma ponte de 60 metros de altura.

SAM KNOTT (CONTINUAÇÃO)

Nós ensinamos nossos filhos a obedecer às autoridades e achávamos que esta era a atitude correta. Tem que ser assim. Mas agora eu acrescentaria uma coisa: ninguém é obrigado a obedecer a uma ordem que ponha sua segurança em risco. Não quebre regras básicas de segurança por ninguém. Mesmo que essa ordem venha de um policial, como aconteceu com a Cara. Se você perceber que está sendo orientado pela polícia a fazer alguma coisa incomum, diferente do que te pareceria normal nas circunstâncias, pare! Não acredite nem obedeça cegamente a ninguém.

Ela obedeceu ao guarda; confiou nele. Apesar de, com toda certeza, sua intuição ter dito: "Este lugar não é seguro; tem alguma coisa errada aqui!" Ela deve ter ficado muito confusa, eu sei disso. Em lugar de procurar fugir quando percebeu que aquele indivíduo não estava agindo como um policial, ela esperou. Provavelmente tentou chamá-lo à razão, apelando para seu senso de justiça, para sua consciência do dever. Ali, no escuro, ela teria procurado compreender aquilo tudo, em vez de correr como louca. Quando procurou escapar, já era tarde. Estava isolada e sob o domínio do agressor.

Como todo criminoso, Peyer primeiro isolou a vítima, depois a atacou. Sabemos, no entanto, que ela tentou escapar. No fim, Cara teve uma pequena vitória, por certo nos últimos instantes de vida. Tentou arrancar os olhos dele, arranhando-o com força.

Com as unhas, ela deixou no rosto do assassino marcas que ele não conseguiu mais apagar, e, por isso, passou a ser suspeito do crime.

PAUL PFINGST, O PROMOTOR

Desde o princípio, este caso se distinguiu dos outros, por muitas razões. Uma jovem que sempre agia corretamente: sempre telefonava para casa antes de ir a algum lugar, só dirigia por vias principais, avisava os familiares quando chegaria. Quando uma pessoa assim é raptada e morta, todos nós sentimos um calafrio.

O assassinato de Cara Knott forçou o público a encarar os fatos. Mesmo com as maiores precauções, não há garantia de segurança. Ouvi isto mais de uma vez durante o julgamento: "Aqui vou eu, unicamente com a graça de Deus". Especialmente porque o assassino de Cara era um policial que estava de serviço e usava uniforme.

O segundo ponto que distingue este caso dos demais é que todas as mulheres viram claramente que o comportamento de Cara Knott aquela noite foi idêntico ao que elas mesmas teriam tido.

O caso Craig Peyer caracteriza o pior pesadelo de qualquer motorista.

Para piorar ainda mais a situação para as mulheres de nossa comunidade, julgamos esse caso numa ocasião em que mais de 40 mulheres haviam sido encontradas, em pontos desertos da periferia de San Diego, assassinadas. Todas elas nuas ou seminuas e estranguladas.

Como costume fazer durante a maioria dos processos, eu me perguntava: "O que foi que aprendi em matéria de risco e segurança?" Esse é um velho hábito meu desde os tempos em que fui promotor na cidade de Nova Iorque. Homens e mulheres de San Diego, minha família inclusive, aprenderam muita coisa com o assassinato de Cara Knott. Não se deve confiar cegamente em pessoas desconhecidas, nem naquelas que pareçam inofensivas e solícitas. Isso mesmo, nem num policial que nos ordene fazer algo que nossos instintos considerem perigoso, fora do normal. Paga-se um pequeno preço ao causar alguma inconveniência à polícia por continuar guiando o carro por mais meio quilômetro, até alcançar uma área iluminada ou um posto de gasolina, em vez de parar em área isolada e suspeita. Eu resolvi que se isso causar algum transtorno a alguém, azar o dele. Se você se envolver num pequeno acidente automobilístico, uma colisão de para-choques por exemplo, em área isolada, e o outro motorista ficar nervoso quando você insistir em ir até um lugar iluminado e mais seguro, problema dele.

As consequências de você não se empenhar em reduzir seus riscos ao mínimo são terríveis. Se você for criticado por considerar a segurança de sua família mais importante que o transtorno que sua prudência imponha a alguém, paciência. A maioria das vítimas de assassinato acabaram em lugar onde não tiveram recursos nem condições de obter socorro – uma área rural, a cobertura de um edifício, o interior de uma residência.

Confiar nos policiais é uma boa conduta em 99,9% das vezes; porém, não numa situação que se desvie tanto da norma a ponto de disparar todos os nossos alarmes interiores. Cara cometeu o erro de se deixar isolar... Depois não teve mais saída.

Ao encarar toda possibilidade de crime, você precisa desde cedo reduzir as perdas e já ir reconhecendo que não existe saída indolor ou livre de riscos. Todo criminoso começa com um crime mais leve, logo se agravando, até cometer assassinato.

O que Cara Fez de Errado

Os pais de Cara foram eloquentes: "O único erro que ela cometeu foi ter posto a cautela de lado, desobedecendo cegamente à sua intuição. Não quebrem normas básicas

de segurança por nada deste mundo. Se vocês acharem que estão sendo orientados por um policial a fazer algo estranho, diferente do que lhes pareceria normal, parem!"

Só para Constar

O ex-patrolheiro rodoviário Craig Peyer agora está no xadrez, tendo sido sentenciado a prisão perpétua. Mas já é candidato a liberdade condicional! Como esses casos são raros, não seria prático desconfiar sistematicamente de policiais. Mas lembre: os policiais estão tão sujeitos a sofrer curtos-circuitos psicológicos como qualquer ser humano.

A VIOLÊNCIA COLETIVA

Pior que os assassinatos cometidos por adolescentes, que os tiroteios de automóvel e que a violência em nosso local de trabalho, são os grupos de pessoas que, com frequência cada vez maior, atacam, pisoteiam e espancam alguém até a morte. Por exemplo, um motorista num acidente de trânsito pode ver os presentes no local se reunirem contra ele como uma imensa massa irracional. O mesmo pode acontecer a um pedestre de raça diferente da que predomine numa área. E uma tendência perturbadora rumo a outro patamar de violência na América.

Em 12 de julho de 1994, na Flórida, um motorista, passando por uma região de Miami marcada por traços étnicos bastante acentuados, atropelou sem querer uma menininha que atravessava a rua correndo. Segundo testemunhas e também de acordo com um relatório pericial, o motorista não dirigia em alta velocidade e não levava sequer uma gota de álcool no sangue. Parou o carro imediatamente, correu até a criança e procurou socorrê-la. A juvenzinha logo se levantou e continuou a correr, sem ferimento nenhum. Mas, a essa altura, uma multidão já se aglomerava. Para a infelicidade do nosso homem, ele era de uma etnia diferente da que predominava na região. Foi atacado e espancado. Vários atiraram nele. Depois deixaram seu corpo, sem vida, ali mesmo na rua. Por ser aquele motorista ciente de sua obrigação para com uma garotinha e perante a lei, ele parou o carro e isto lhe custou a vida. Na minha experiência como policial, não tenho dúvida de que ele sabia que estava se arriscando ao descer do carro. Mas, se não parasse e, em vez disso, guiasse até um posto de polícia, poderia ter deixado para trás uma menininha precisando de socorro e provavelmente seria alvo de alguma acusação. Mas estaria vivo, senhores! Seria condenado por atropelar e se esquivar da prestação de socorro. Mas estaria vivo. Que fique claro que nenhuma acusação foi levantada contra nenhum dos que o espancaram, humilharam e assassinaram.

Em Indiana, a 26 de setembro de 1995, um bando de saqueadores atacou quatro mulheres de meia-idade, cujo carro foi batido por um veículo roubado em Indianápolis. O motorista bateu e fugiu. Enquanto três dessas mulheres jaziam feridas dentro do carro e a quarta agonizava, os saqueadores levaram suas bolsas e jóias. Ninguém foi preso.

5 de novembro de 1995, Illinois: um homem de 32 anos, caminhando por uma pequena comunidade que se distinguia acentuadamente por certa origem étnica que não era a dele, foi atacado por um grupo de delinquentes juvenis. Depois de espancaram-no, ensoparam-no com um líquido inflamável e atearam fogo. O homem morreu. Duas prisões foram efetuadas.

6 de novembro de 1995, Califórnia: um ônibus da cidade de Los Angeles atropelou e matou um motociclista numa determinada comunidade étnica. As pessoas que estavam por perto arrancaram o motorista do ônibus e o espancaram. Até a ocasião deste registro, 9 de novembro, o motorista permanecia em coma.

A necessidade de uma orientação que nos proteja e salve de multidões enfurecidas é novidade para todos nós na América. As normas que nós seguimos são também as que devemos transmitir aos nossos filhos: nuncacorrer o menor risco; fugir; não se preocupar em ferir sentimentos alheios; não se incomodar com o que as pessoas depois possam

julgar que foi certo ou errado; reagir imediatamente e não se preocupar com a possibilidade de estar cometendo algum erro.

E isto o que eu mesmo digo à minha família: "Lembrem da nossa atitude de segurança pessoal, nossa segurança primeiro, os sentimentos dos outros depois. Fiquem longe das áreas dominadas por gangues. Fiquem dentro do carro, com o motor ligado e as portas travadas, se vocês se envolverem em algum acidente de trânsito numa área aparentemente perigosa e houver aglomeração ou se vocês se sentirem ameaçados. Se estiverem a pé e com o carro em pane numa comunidade ou área que lhes pareça especialmente ameaçadora, dirijam até algum estabelecimento comercial aberto ou assumam um risco menor que o de ficarem visíveis na estrada e procurem auxílio com os moradores de alguma residência local. Este último conselho não está isento de riscos, mas, segundo minha experiência, apresenta menos".

Resumindo, na minha casa: nós nos arriscaremos, de bom grado, a ter que explicar aos representantes da lei e até perante os tribunais as razões que eventualmente nos levaram a descumprir uma lei – trombando e fugindo, por exemplo – ou os motivos por que reagimos irregularmente. E que perigos extremos exigem reações extremas.