

Haydu, Verônica Bender. O sentimento de pena. **Tribuna do Vale do Parapanema**, Rolândia, nº 1227, p. 7, 1 de setembro de 2006.

O sentimento de pena

O sentimento de pena é, como outros comportamentos emocionais, causado por diversas situações que envolvem as interações entre pessoas. Sentir pena de alguém que está sofrendo, também nos faz sofrer.

Maria, a personagem fictícia de minhas histórias, finalmente contou a Mauro o que a levou a terminar o namoro deles, de forma brusca e sem dizer a ele o porquê. Além de contar a verdade a ele, ela confirmou que estava noiva de Pedro e que se casaria em breve. Ela relatou, de forma sincera, tudo o que aconteceu desde o começo. Mesmo não sendo agressiva ou indiferente, estava claro que o fato de revelar os detalhes do que estava acontecendo, como os do noivado dela com o Pedro, os preparativos que a família dela e dele estavam fazendo para o casamento, e o fato de que eles já haviam sido presenteados com um apartamento do futuro sogro, deixaram Mauro arrasado. Ele tentou disfarçar a sua revolta e a sua humilhação, mas isto era algo impossível. Não adiantou nada ele dizer à Maria que estava tudo bem e que era evidente que o relacionamento deles não passou de uma brincadeira.

Toda essa situação fez com que Maria sentisse remorso e muita pena de Mauro. O sentimento de pena, que geralmente é identificado quando alguém diz “ele me causa dó” ou “estou com pena dele”, pode estar relacionado com diferentes condições da relação interpessoal, como, por exemplo, quando identificamos circunstâncias em que uma pessoa foi ou está exposta a um evento aversivo ou será atingida por um evento desta natureza no futuro. Por exemplo, se um amigo nosso recebe o aviso prévio em seu emprego e não tem nenhum outro em vista, prevemos que este amigo será exposto a uma série de dificuldades, além de ter que enfrentar os cobradores das contas que terá que pagar, sem ter dinheiro para isto. Não será suficiente querermos ajudar, pois não poderemos suprir todas as necessidades do amigo. Um outro exemplo é aquele em que morre um ente querido, como o pai, o filho ou a esposa de um amigo, ou ainda, um dos membros da família ou o próprio amigo contrai uma doença grave.

Uma outra situação em que podemos sentir pena de alguém é aquela em que vemos que essa pessoa está sofrendo, mas não consideramos a situação, que ela está vivenciando, tão ruim assim. Sofremos porque ela está sofrendo. Por exemplo, o amigo de Mauro poderia sentir pena dele, porque ele levou o fora da namorada, mas considera que este fato é a melhor coisa que poderia ter acontecido a Mauro, pois acha que a Maria não o merece.

Uma terceira condição que pode nos fazer sentir pena de alguém é quando vemos esta pessoa sofrer devido a sua falta de habilidade em lidar com as circunstâncias que lhe causam problemas ou quando esta pessoa tem distúrbios de comportamento que lhe causam sofrimento. Por exemplo, o Sr. Luiz, supervisor e amigo de Mauro, viu que ele não tinha um repertório apropriado para enfrentar a situação, quando levou o fora da Maria. Mauro estava sofrendo muito, mas não tomava uma decisão que lhe permitisse resolver os seus problemas. Ele estava prestes a pedir demissão do emprego na fábrica, para que não houvesse mais a possibilidade de encontrá-la com frequência.

Uma quarta condição que nos faz sentir pena de alguém inclui todas aquelas em que não estamos diretamente envolvidos com as pessoas que sofrem e, geralmente, não temos possibilidade de controlar a situação ou de reduzir o sofrimento delas. Por exemplo, quando vemos pessoas que sofrem por serem vítimas de violência de conflitos urbanos ou de guerras, ou vítimas de catástrofes da natureza, como, por exemplo, desabamentos, enchentes etc. Todas estas circunstâncias nos fazem sentir pena, havendo diversas alternativas para se lidar com este sentimento, conforme descrevi na edição anterior desta coluna, a qual você pode acessar em: www.uel.br/pessoal/haydu.

Para escrever este texto eu consultei o artigo do Dr. Hélio José Guilhardi, intitulado “Sentimento de pena: contingências complexas das quais é função”, o qual se encontra disponível em: <http://www.terapiaporcontingencias.com.br>

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo