

Haydu, Verônica Bender. Tenho pena demais! O que fazer? **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1226, p. 3, 25 de agosto de 2006.

Tenho pena demais!

O que fazer?

Sentir pena de outras pessoas é um comportamento altruísta, característico de pessoas como nós, que vivemos em sociedade. Entretanto, conforme sugere o Dr Hélio Jose Guilhardi em seu artigo (acessível em <http://www.terapiaporcontingencias.com.br>), uma pessoa pode apresentar como queixa clínica o fato de estar sempre envolvida com o sofrimento de outras pessoas, por sentir pena delas o tempo todo. Isto indica que sentir pena dos outros pode ser algo que nos faça sofrer muito, mais do que seria considerado adaptativo. Portanto, nós mesmos podemos precisar de ajuda, por este motivo.

Sentir pena de alguém, geralmente, nos leva ao envolvimento com a pessoa que sofre. Isto é o que pode ter acontecido ao Sr. Luiz, que constatou a inabilidade de Mauro em lidar com seus problemas pessoais. Este tipo de circunstância é muito comum, pois quando alguém nos conta suas dificuldades, esta pessoa está sendo vulnerável e, como descrevi em artigos anteriores desta coluna, a vulnerabilidade é uma das condições para o desenvolvimento da intimidade. Ao se tornar íntimo e amigo de alguém que está sofrendo, temos a possibilidade de ajudar de diferentes formas. Em primeiro lugar, o simples fato de nos envolvermos com a pessoa que sofre e demonstrarmos solidariedade é uma maneira de agir, que muitas vezes reduz o sofrimento do outro. Além disso, podemos ajudar, dizendo ao amigo o que fazer para reduzir ou eliminar os eventos aversivos que o atingem. Neste caso, é importante acompanhar o que ele fará, pois ele poderá não ter habilidade para um desempenho apropriado.

Uma outra forma de ajuda pode ser dada quando interferimos diretamente na situação, tentando nós mesmos solucionar o caso ou afastar os eventos que estão fazendo o nosso amigo sofrer. Por exemplo, o Sr. Luiz poderia ter ido falar pessoalmente com a Maria, logo depois que ela terminou o namoro com o Mauro e ter esclarecido os fatos, já que ele não foi capaz de fazê-lo. Esta forma de ajuda deve ser adotada apenas eventualmente, pois o outro poderá ser beneficiado com a resolução de seu problema, mas não aprenderá a enfrentar situações semelhantes no futuro. Além disso, corremos o risco de criar outro conflito, por estarmos nos envolvendo em problemas alheios.

Quando vemos que a dificuldade de nosso amigo ou de outra pessoa qualquer é um problema mais sério, como um distúrbio de comportamento, que faz com que ele tenha

dificuldades de relacionamento no geral, incluindo a família, os amigos e também com o pessoal do trabalho, podemos encaminhá-lo para fazer terapia com um psicólogo. Muitas vezes, a ajuda de um profissional da área pode ser necessária.

Existe ainda uma outra possibilidade de reduzir o nosso sentimento de pena, que é o tipo de alternativa que adotamos quando não existe a possibilidade de controle das circunstâncias que nos levam a ter pena das pessoas. Por exemplo, podemos deixar de assistir o noticiário quando as pessoas que são vítimas de catástrofes ou de guerra nos causam muita pena e sofrimento. Afastar-se e deixar de se preocupar com uma pessoa que nos causa pena, mas que não conseguimos ajudar porque isto está fora de nosso alcance ou porque as nossas tentativas não foram bem sucedidas, é algo bastante natural, apesar de parecer, a princípio, um tanto desumano. Devemos considerar, no entanto, que o comportamento de ajudar também está sob o efeito de suas conseqüências, como qualquer outro comportamento estabelecido e mantido pelas interações sociais. Se não for assim, isto pode ser um problema. É importante que sejamos capazes de discriminar até que ponto devemos continuar sofrendo com o sofrimento dos outros.

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu.

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