

MOLHADO...) UM LEMBRETE IMPORTANTE: A ANCORAGEM DEVE SER USADA APENAS PARA ESTADOS DE RAIVA SEM MUITA IMPORTÂNCIA (SE O SEU CHEFE BRIGOU COM A MULHER E ESTÁ SENDO INJUSTO AO LHE CHAMAR A ATENÇÃO, ISSO NÃO IMPEDE QUE VOCÊ SINTA RAIVA DELE; MAS, SE O FATO SE REPETE E A BRONCA NADA TEM DE CONSTRUTIVO, UMA ÂNCORA SERÁ SUFICIENTE PARA QUE VOCÊ RELEVE A SITUAÇÃO); CASOS DE RAIVA MAIS GRAVES (A REVOLTA CAUSDA PELA PERDA DE ALGUÉM QUERIDO, UMA OFENSA MARCANTE, UM TRAUMA, ETC.), REQUEREM ANÁLISES MAIS APROFUNDADAS E TÉCNICAS MAIS ESPECÍFICAS.

TRABALHANDO A CULPA

Ai, Como Dói!!

Rua Major Sertório, centro velho de São Paulo, 19h30. Mais propícia a cenário de filme policial americano classe B, a região comercial começa a dar espaço aos bizarros personagens da noite. Mendigos em suas camas de papelão disputam as melhores vagas nas calçadas, bem como travestis e prostitutas demarcam, segundo seu próprio código de ética, seus pontos de trabalho. Enquanto as lojas se preparam para fechar suas portas, outro tipo de comércio está apenas começando... Durante essa transição, a convivência entre os comerciantes e transeuntes é natural e pacífica, embora alguns mais afoitos utilizem técnicas de vendas um tanto agressivas.

Feliz e despreocupada, num balcão de fotos quase à beira da calçada, escolho um porta-retratos para emoldurar a expressão de alegria que envolve com ternura meu irmão e sua cria, o pequenino Vinícius. Examino alguns álbuns de fotografias, me ocupo dos preços, formas, acabamento. No melhor das projeções dos meus sonhos, sou abordada por um pedinte sujo, de aspecto doentio e infeliz, que murmura alguma coisa incompreensível. Como de costume, des-

vio o olhar e mecanicamente respondo com firmeza um sonoro “NÃO”, sem deixar brechas para prosseguir conversa.

Mas o rapaz insiste e captura minha atenção; observo compassivamente o farrapo humano, maltrapilho e imundo, de expressão amargurada. Um trocado, um vale-refeição, qualquer coisa que possa ser revertida em alimento, ele implora. Percebo que aquela alma também precisa ser alimentada urgentemente. Porém, me mantenho firme na disposição de negar ajuda. Não, me recuso firmemente a ser responsável pelo lixo social.

Do caminho de casa aos lugares que comumente freqüento, seja o shopping center, a editora, o *bureau* de comunicação ou o cinema habituais, sou abordada, em média, por umas trinta pessoas, entre pedintes e vendedores ambulantes. Constituem assim uma espécie de trapaceiros em potencial, todos ávidos por tomar de mim alguma migalha dos meus merecidos rendimentos. Anos atrás eu me abria a cada proposta, julgava o mérito de cada questão e optava por abrir ou não a bolsa. Até o dia em que fui ameaçada por um pequeno delinqüente de uns nove anos de idade que, tendo negada sua esmola, repetiu o pedido de maneira mais convincente, exibindo um pequeno estilete enferrujado que escondia na manga: “Tia, me dá dez reais senão furo você todinha...”

A partir de então, lacrei meu coração, bem como os vidros e portas do carro, e me fechei às negociações. Nenhuma ajuda, minha caridade tem hora e endereço marcados através de trabalhos assistenciais voltados a pessoas que me dêem algum retorno, como, por exemplo, a satisfação de acompanhar seus progressos pessoais. Mas confesso que a triste figura do mendigo visivelmente faminto pôs em xeque a

estrutura tão bem resolvida à luz da razão. Uma opressão no peito, um nó na garganta, o olhar perdido ao longe me fizeram reconhecer uma emoção até bem pouco por mim esquecida: a culpa.

Sou da geração dos anos 80, de formação humanitarista, papo-cabeça, que defendia idéias socialistas, apontando com o dedo em riste para os flagelos criados pelo capitalismo selvagem. “Eles”, porcos capitalistas, eram os culpados pela desigualdade entre os seres humanos, o fortalecimento do sistema de classes e o alargamento, em proporções geométricas, da base da pirâmide social. Até meus 21 anos, durante minha militância intelectual (e pouca vivência, diga-se de passagem), a culpa era “deles”, eu não tinha a menor participação.

Recentemente, através de uma prática terapêutica, a Terapia da Linha do Tempo, pude observar o quanto escamoteei minha culpa ao longo dos anos. Apesar da formação católica, nunca engoli a idéia do pecado originado pela maçã, aliás uma das minhas frutas prediletas... Optei muito cedo por não carregar os pecados do mundo, fossem esses originais ou não. Mais tarde, através das correntes espiritualistas, abracei fortemente a idéia de que todo ser humano age sempre de acordo com a plenitude de sua capacidade e conhecimento, fazendo o seu melhor a cada momento; isso veio reforçar a idéia de que somos todos inocentes, até prova em contrário.

Minha máxima culpa não se refere propriamente a algo terrível que eu tenha feito a alguém; reflete antes alguma coisa triste envolvendo pessoas queridas que não souberam entender minha afeição; para não me sentir magoada, geralmente opto por me sentir culpada: “ah, bem que eu poderia ter sido mais compreensiva, ter feito mais isso ou mais aquilo, ter agi-

do assim ou assado...” Mas a culpa existe, ali bem escondida entre tantos sentimentos inúteis.

Culpar-se pelos erros dos outros e as misérias do mundo é prática bastante comum; parece que nos reconfortamos aos nos sentir pelo menos um pouco culpados; como se tivéssemos de arcar com uma parcela da culpa humana arquetípica para fazer parte da grande e pecadora irmandade judaico-cristã. A imagem do Deus vingativo, onipresente e onisciente, que a todos pune, paira como um raio pronto a ser disparado sobre nossas cabeças a qualquer momento.

Culpa é doença relacionada ao passado, você só se sente culpado por algo que já fez. Por isso, como ressalta o terapeuta americano Wayne W. Dyer,¹ é um sentimento absolutamente inútil, uma vez que nos imobiliza no presente por alguma coisa que já aconteceu e não poderá ser mudada, não importa quão culpado você se sinta. Segundo Dyer, dois caminhos básicos nos conduzem à culpa: o aprendizado durante a infância — a culpa residual — ou a auto-imposição na idade adulta quando se infringe um código que nos dispusemos a cumprir.

A culpa residual advém da manipulação dos adultos na tentativa de controlar o comportamento infantil. A velha piada da diferença entre a mãe italiana e a mãe judia (enquanto a primeira ordena “*come, senão eu te mato!!*”, a segunda dramatiza, “*come, senão eu me mato!!*”) satiriza uma das práticas mais comuns de “negociação” entre pais e filhos, resultando em padrões de culpa que serão arrastados por toda a vida. Mais tarde, por associação, o indivíduo sente-se culpado toda vez que se defronta e contraria algum tipo de autoridade que substitui a figura dos pais (como o patrão, por exemplo) ou as instituições (a Igreja, o grupo de amigos, a esposa).

Uma amiga recorda uma cena de infância bastante comum. Certo dia em que a classe toda estava em polvorosa, ela soltou um berro estridente, bem no momento que o professor mais chato da escola entrava em aula. “*Quem gritou?*”, perguntou o rapaz, óculos apoiados no focinho feroz. Silêncio total. “*Quem gritou?*”, tornou a perguntar. Timidamente, a garotinha sussurrou um quase incompreensível “*Fui eu*”. Ele deu por encerrado o interrogatório e prosseguiu com a aula normalmente. Muitos de nós, sem dúvida, já presenciamos outros finais menos felizes para a mesma história. Pessoalmente fui testemunha de um deles, onde o culpado não se acusou. Resultado: um trabalho para todos da classe de inúmeras páginas sobre um assunto tão sem importância que nem mesmo me lembro do que se tratava... A culpa seria, pois, aprendida. Ou pior, ensinada.

Já a do tipo auto-imposta é mais marcante, porque surge na idade adulta, quando o indivíduo possui compreensão e livre-arbítrio desenvolvidos e, por algum motivo, rompe uma regra socialmente pré-estabelecida. Um casamento que desmorona e o descumprimento do compromisso de amar alguém “até que a morte os separe” podem se traduzir em culpa auto-imposta. Como se fosse possível recair apenas sobre um dos parceiros a responsabilidade pela felicidade de ambos...

Começo a recordar estranhas histórias envolvendo pessoas queridas em plena crise de culpa. Como a do amigo que se dizia culpado por um aborto. Passem, ele não era médico, tampouco candidato ao prêmio Nobel de medicina por ter-se tornado o único homem capaz de gerar um bebê em suas próprias entranhas... Simplesmente sugeriu — ou induziu, segundo suas próprias palavras — à namorada grá-

vida a prática, que além de ilegal é considerada altamente imoral. Aqui não discuto o tema à luz da legalidade, da moralidade ou da espiritualidade; apenas me parece um enorme contra-senso sucumbir ao peso da culpa sem sequer dividi-la, já que não me consta que a senhorita tenha sido ameaçada fisicamente para que concordasse com tal atitude. Eram apenas duas crianças, sem qualquer perspectiva concreta acerca de seus futuros, evitando lançar uma terceira nessa aventura, a seu ver perigosa e cruel, que é a vida... No entanto, sempre que as coisas não iam bem, ele pensava no inevitável “castigo de Deus” por ter sido um menino tão mau.

“*Será que tudo o que eu gosto é ilegal, é imoral ou engorda?*”, diz um verso da dupla Erasmo e Roberto Carlos. Culpa é a melhor desculpa, se me permitem o infame trocadilho, para se evitar a felicidade. O prazer de qualquer natureza é sempre associado a uma pontinha de culpa. Uma mesa farta nos remete às manchetes das crianças famélicas da Etiópia; a diva nua da revista masculina traz à lembrança a mal-amada companheira, cujo brilho do olhar de há muito foi esquecido; até mesmo o fazer bem feito pode nos reportar à incômoda idéia do quanto somos tolos em desperdiçar nossa preciosa energia com uma tarefa que só dá cartaz ao nosso tacanho chefe, quando poderíamos estar desfrutando de um tempo extra junto aos nossos filhos ou amigos... Pelo prazer tudo? Nada!!! Então, como é que é? *Cul-pa-do! Cul-pa-do! Cul-pa-do!!!*

A sexualidade é um dos alvos mais visados pelo estigma da culpa. Sejamos homens ou mulheres, hetero ou homossexuais, sexo é ensinado como algo feio, reprovável, pecaminoso. A atividade sexual, das mais criativas, naturais e instintivas do ser humano,

foi tão burilada intelectual e socialmente que se transformou numa complicação. O feminismo trouxe como postulado fundamental e infeliz contribuição, a obrigatoriedade de nos tornarmos “bons/boas de cama”; o orgasmo, prazer único, individual e intransferível, transformou-se em assunto da grande mídia, vulgarizado e sem limites entre a liberdade e a libertinagem. Resultado: tome culpa! Da boca para fora, liberou geral. No íntimo, porém, permanecemos os eternos caretas confusos de sempre, usando sexualidade como moeda para fins de trocas e não como instrumento de amor e prazer, já que prazer e culpa são naturalmente excludentes. E dá-lhe aids, crime e castigo... Diante da ausência de bom senso, me vem à mente a sabedoria do mestre iogue Ramana Maharishi, que em sua pureza apregoava: “*sua obrigação não é ser isto nem aquilo, mas simplesmente ser...*”

Em meio a tantas contradições do pensamento ocidental, como simplesmente ser? Um caminho válido é o da escolha consciente. Descomplique! As bases do pensamento positivo se firmam sobre dois alicerces fundamentais: você não pode querer e não-querer uma coisa ao mesmo tempo (*traduzindo em linguagem positiva: afirme o que quer e não perca tempo com o que não quer!*) e somente quando se sabe aonde se quer ir nos é permitido chegar lá (*ou seja: delinear com clareza o seu objetivo*). Percalços no percurso? Desculpas da culpa.

O que nossa mente pensa lucrar com esse sentimento tão inútil? A culpa pode nos reportar a uma espécie de fuga frente à realidade. Se você quer protelar uma mudança, nada mais eficaz. Em vez de simplesmente aprender com o “erro” do passado e tocar a vida adiante, você se apega àquela experiência negativa evitando repetir a atitude que provocou a de-

sagradável situação; meu amigo, por exemplo, optou por nunca mais ter filhos e permanecer culpado pelo aborto provocado.

Há quem opte pela culpa na esperança de que esse comportamento o torne digno de ser perdoado; assim o remorso conduziria ao perdão. Há ainda os que gostam de ser manipulados e permitem que os outros os façam se sentir culpados, pois assim obteriam a aprovação dos mesmos, numa espécie de retorno à infância. Como a filha arrependida que volta à casa paterna depois do casamento desfeito e assume sua “culpa” por ter escolhido para marido aquele crápula, mesmo sob a total reprovação dos pais. O arrependimento permite que ela seja aceita sem muitas críticas, enternecendo o coração dos familiares e dando-lhes uma falsa superioridade compreensiva. A culpa também desencadeia ímpetos de piedade e falsa bondade dos outros em relação ao culpado.

Por pior que pareça, a culpa é algo conhecido, sobre o qual podemos manter controle; nós próprios nos castigamos antes que alguém mais cruel o faça. Ela nos protege da pecha de “meninos maus” e “cidadãos indignos”, ao expor nossa vulnerabilidade. Evita que encaremos nossa verdadeira — e grotesca — face; permite que sejamos aceitos. Talvez, neste momento, a culpa ainda lhe pareça uma boa solução para seus problemas, embora, particularmente, eu a considere o próprio problema em si. Caso você tenha aceito meu convite à reflexão, permita-me apresentar-lhe então alguns antídotos contra a culpa.

O que você ganha abandonando a culpa? Em primeiro lugar, autonomia para agir segundo sua própria vontade e tentar novos caminhos, mesmo que a trilha se inicie através de experiências semelhantes a algum fato mal-sucedido do passado. Outra boa re-

compensa consiste em se ver livre da manipulação dos outros, aprendendo a resignificar certos comportamentos. Como uma amiga que disse ter aprendido a não sentir a mínima culpa ao ter sua carona recusada pela tia idosa, que mora com ela e prefere caminhar três quadras para receber sua aposentadoria; mesmo que em casa ela venha eventualmente a se fazer de vítima, a sobrinha zelosa não se sente mais responsável pela recusa da tia.

Descortinar o denso véu da culpa nos permite ver com mais clareza a realidade à nossa volta e amplia nosso poder de decisão, deixando de lado as limitações. Permite ainda uma revisão criteriosa de seu sistema de valores, revela traços da sua personalidade até então não observados (e que podem ser mudados, caso você não goste deles!). Tira um peso enorme dos nossos ombros, nos conduz ao exercício da escolha; permite-nos agir com leveza, alegria e prazer, tornando-nos pessoas mais agradáveis de se conviver.

Reexamino minhas culpas e vislumbro o que de bom realizei após as atitudes que me causaram esse incômodo sentimento. Não fui a tão sonhada advogada, como muito desejava meu pai, mas faço com amor o meu trabalho, empenho sempre o meu melhor nesse ofício de reunir letras, palavras e idéias. Não sou a profissional famosa da qual os amigos almejavam se orgulhar, apenas a jornalista que se ocupa em buscar ferramentas para bem viver e deixar viver. Talvez não seja a filha, a mãe, a mulher, a amiga ideais, mas simplesmente alguém em paz com sua consciência, plenamente feliz com suas conquistas e, quanto possível, dedicada. Um simples ser humano neste eterno aprendizado de perdoar-se e perdoar; errar e superar os erros; e continuar sempre, com

toda a alegria e vontade de viver possíveis. Coloque-me ao largo dos julgamentos, relaxo, deixo a vida acontecer. Meu veredito? Inocente, sempre...

LIBERTANDO-SE DA CULPA

ALGUMAS PRÁTICAS ÚTEIS PARA VOCÊ TRABALHAR SUA CULPA.
(BASEADAS EM SUGESTÕES DE WAYNE W. DYER)²

1 - OLHANDO-SE NO ESPELHO, REPITA SEIS VEZES A SEGUINTE FRASE
"O MEU SENTIMENTO DE CULPA NÃO MUDARÁ O PASSADO
NEM FARÁ DE MIM UMA PESSOA MELHOR".

2 - FAÇA UMA RELAÇÃO DE SUAS CULPAS EM DUAS COLUNAS,
COLOCANDO O FATO NA COLUNA DA ESQUERDA E A DATA NA
COLUNA DA DIREITA. OBSERVE AS EVENTUAIS CORRELAÇÕES
ENTRE OS FATOS E SE ELAS ALTERARAM ALGO EM SUA VIDA.

3 - EXPERIMENTE FAZER ALGUMA COISA QUE NORMALMENTE O
CONDUZ A UM ESTADO DE CULPA (NEGAR UMA ESMOLA, SAIR
SOZINHO, USAR DE FRANQUEZA). OBSERVE A QUESTÃO POR
OUTRO ÂNGULO E VEJA SE CONSEGUE DETECTAR
O LADO POSITIVO DESSA ATITUDE.

4 - DESATIVE O MECANISMO DE MANIPULAÇÃO DAS PESSOAS,
DEMONSTRANDO QUE VOCÊ É CAPAZ DE LIDAR COM
O DESAPONTAMENTO DELAS EM RELAÇÃO
ÀQUILO QUE ESPERAM DE VOCÊ.

5 - PERDOE-SE.

TRABALHANDO A VAIDADE

O Ego Sem Dono

Oito da manhã. Com meu relógio mental ajustado para esse horário rotineiro, abro os olhos sonolentos para um novo amanhecer. “Logo de manhã, bom-dia!”¹, me saúda Zizi Possi através dos versos leves e descomprometidos de Swamy Jr. e Paulo Freire. Acordo sempre de bom-humor, todo dia é uma promessa de vida, o que, por si só, já é uma bênção dos Céus.

Com os cabelos embaralhados, o olhar caído de cachorro são-bernardo e a pele pálida, contemplo o espelho. Banho o rosto com água fria e finalmente percebo o despertar da consciência. Os olhos, agora mais atentos, observam com certa preocupação um sombreado de olheiras; pensando bem, talvez o dia nem seja tão bom assim...

Preciso parar de comer carne, deixar de lado as tentações da mesa. Comer e beber só até às onze da noite, como ensina o mestre chinês Liu Pai Lin; depois disso, o fígado está dormindo... Isso mesmo, grande idéia. Com um pouco de disciplina e dieta alimentar, talvez minha aparência recupere o viço e o frescor dos vinte anos.