

Essa Mania de Escolher os Caminhos Mais Difíceis

“Crescí numa família sem recursos e agora sou dona do meu próprio negócio aqui nos EUA. Quando pequena, todos os meus irmãos tiveram que largar os estudos para ajudar com as despesas. Ao mesmo tempo que aprecio tudo o que conquistei, sinto muita culpa desnecessariamente. Tenho essa mania de escolher os caminhos mais difíceis, como se eu não merecesse os mais fáceis. Hoje não preciso ‘ralar’, mas continuo ralando. Meu marido, que é Americano, não entende isso.”

-- Débora, San José

Débora, estou feliz por você ter escrito sobre um tema tão presente na vida das muitas pessoas que conquistaram um futuro melhor. E esse tema é poder unir os seus dois universos: aquele da família sem recursos (o seu passado) e o da vida confortável nos Estados Unidos (o seu presente). Poder unir os pedacinhos de si mesma vai te trazer muito mais tranquilidade, mais calma interior e menos culpa.

Quando lí o que você escreveu sobre os seus irmãos tendo que abandonar estudos para ajudar com as despesas, duas coisas me vieram à cabeça: A primeira foi um sentimento de empatia muito grande por todos vocês. Deve ter sido bem difícil fazer os sacrifícios que fizeram. Posso imaginar que deve ter havido sacrifícios de todas as partes, pois a falta de recursos traz estresse (*stress*) na vida das pessoas.

A dificuldade financeira pode ter gerado ressentimento nos filhos (por não poderem ter os mesmos confortos que as outras crianças, ou por terem que largar a escola para trabalhar); pode também ter trazido desequilíbrio entre os seus pais (é difícil ver um bom entrosamento num casal estressado), e pode ter gerado dificuldades entre seus pais e os filhos (pais que trabalham muito e voltam para casa cansadíssimos têm menos energia para dar para crianças, que, por sua vez, ficam carentes desse vínculo). Eu me pergunto se a sua experiência foi semelhante a isso, Débora. Imagino como deve ter sido difícil para todos vocês.

A segunda coisa que me veio à cabeça foi a sua culpa excessiva. Ela já existia antes, ou apareceu quando você se obteve sucesso financeiro e não precisou mais “ralar”, como você diz. Você mencionou que seus irmãos tiveram que largar os estudos, mas não explicou se você também os largou. Será que, fortunadamente, você foi a filha poupada desse sacrifício?

Caso tenha sido, pergunto-me se esse sentimento de culpa já havia se desenvolvido naquela época. Perceber os esforços alheios e se sentir poupada,

de certa forma, pode criar a idéia de que você não fazia “parte da família” – e, para uma criança, se sentir “de fora” traz muita ansiedade.

Mas, tanto crianças como adultos, todos procuramos “razões” para explicar os nossos sentimentos. Quando não as encontramos, imagine, nós criamos essas “razões.” Talvez acreditar que você não mereça uma vida fácil e confortável seja uma dessas “razões” que você criou para “explicar” a culpa (de ter sido poupada de certos sacrifícios), ou para “explicar” a ansiedade (de perceber o stress familiar) e, talvez, para explicar outros sentimentos intensos que você pode ter vivido durante aquela fase.

O nosso passado faz parte do nosso presente, sim. Sempre o fará. Problemas ocorrem quando o passado nos aliena do presente (quando vivemos mais nele, do que no “agora”). Conflitos aparecem quando não conseguimos entender que certos sentimentos, ou certas idéias fizeram parte do nosso passado, mas são obsoletas na nossa vida atual.

O processo mais saudável não é esquecer o passado e fingir que ele não influencia a nossa vida. Mas entender que ele foi parte da nossa história, e poder viver no presente, equilibrando esses sentimentos do passado com as nossas necessidades e vontades que definem a mulher que você é hoje.

Débora, você também sugeriu que o seu marido, por ser Americano, não compreende a sua questão. Pergunto-lhe se esta falta de compreensão tem a ver com a cultura dele, ou com a experiência pessoal dele (de não ter vivido os mesmos dilemas que você)? Sim, a sua jornada de vida começou no Brasil e hoje você está aqui. Mas esse dilema poderia ser também vivido por um Francês, um Keniano, um Tailandês e um Americano que tenham crescido em famílias sem recursos e que, um dia, conseguiram independência financeira.

Imagino que, ao buscar esses seus dois mundos (o seu passado e o seu presente), você vai passar a se entender melhor. Quando isso acontecer, você provavelmente vai poder explicar ao seu marido o porquê do seu sentimento de culpa e da sua insistência em procurar os caminhos mais difíceis. Poder entender, explicar, falar dessa questão e pedir o apoio dele pode, inclusive, trazer mais união para o casal. Entendimento é o que nos dá liberdade para fazermos escolhas corretas.

Esta coluna não tem a intenção de substituir um contato terapêutico profissional. Ela foi criada como ponto de partida para discussões psicológicas e comportamentais. Mandem suas perguntas para o Cantinho do Divã através do e-mail: jacquelineMFT@hotmail.com ou do website: www.sdpsychotherapist.com