

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### CULPA: QUERO ME REDIMIR

**Ana Maria** naquele dia estava muito preocupada com seu filho André. Já tinha passado do meio-dia e nem sinal dele. Não era seu costume chegar tarde depois do término das aulas. Quando preparava-se para procurá-lo, eis que entra em casa todo sujo e amarrotado. Ele tinha ido jogar futebol com seus amigos e esqueceu-se do mundo.

Ana Maria, fura da vida, antes que ele apresentasse suas justificativas, pegou-o pela orelha e, a seguir, deu-lhe umas palmadas no traseiro. O menino saiu correndo e chorando. Depois ela se sentiu culpada pelo que fez.

**Gertrudes** foi criada em uma época em que lugar de mulher era dentro de casa, cuidando de seus afazeres e dos filhos. Quando casou pensou que sua vida seria somente sua família. Resolveu, porém, prestar vestibular para Administração de Empresas. Passou, e o tempo também passou. Logo estava colando grau. Recebeu uma ótima proposta de trabalho, conversou com o marido a respeito, e ele concordou que ela deveria aceitar a oferta. Mas ela se sentia muito incomodada e mesmo **culpada** por deixar seus filhos com a empregada.

Muitas situações do dia-a-dia podem colocar-nos frente à sensação de culpa, como o pai que mente para o filho ou quando nos esquecemos de cumprir uma promessa feita a alguém ou quando alguma injustiça ocorre com alguém, e nos omitimos.

Os exemplos acima mostram situações do cotidiano, quando violamos nossos valores pessoais e nos sentimos culpados. A **culpa** serve como verificadora de nossas ações. Verifica se respeitamos as nossas crenças pessoais. Dessa maneira corrigimos nossas atitudes e evitamos repetir a violação no futuro. Nossos valores pessoais são muito importantes. Sem eles não haveria comportamentos adequados na sociedade em que vivemos.

### MEUS VALORES DEIXARAM DE SER ADEQUADOS

**Maria Elizabeth** tinha cabelos compridos até a cintura, não pintava as unhas, não usava batom nem tipo algum de maquiagem, pois sua religião não permitia. Mas quando precisava ir a alguma festa usava batom e pintava as unhas. Isso a deixava com muita culpa. O tempo passou e ela hoje pode fazer isso.

Os comportamentos se ajustam à época em que vivemos, mas certos valores que eram adequados deixam-no de ser. Quando mantemos certas crenças, continuamos pensando do modo antigo, e, assim, nos sentimos culpados. É importante mudar certos valores que se tornaram inadequados, pois, se não fizermos isso, sentiremos culpa para sempre.

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

Quando uma pessoa acha que um valor é importante e deve ser mantido, é natural que se sinta culpado quando o viola. Sentir culpa é desagradável, mas ela assegura que seus valores serão respeitados.

### DIFERENÇAS ENTRE CULPA E VERGONHA

Cada emoção tem um atributo. A **culpa** e a **vergonha** são sentimentos parecidos, mas com algumas diferenças entre elas.

Uma pessoa se sente **culpada** quando viola seus próprios valores, e alguém é prejudicado. A sensação da culpa evita que ela possa cometer os mesmos atos no futuro.

Quando alguém sente **vergonha**, viola os princípios de outras pessoas. Sentir vergonha significa que você não sabe o que os outros fizeram de errado ou como foram prejudicadas.

### QUANDO A CULPA É A NOSSA APARÊNCIA

*Quando a culpa passa a controlar nossos pensamentos e comportamentos, passamos a pensar o que as pessoas esperam de nós. Tentamos ser o melhor para elas e esperamos sua aprovação ou aceitação. Se existe algo que podemos fazer para mudar o que está acontecendo, tentamos dar ao outro o máximo, fazendo o impossível.*

A nossa própria culpa nos leva a sermos ressentidos. Isso vem da sensação de inadequação, e, assim, tentamos ser perfeitos. O perfeccionismo nos leva ao fracasso. A culpa nos faz sentir responsáveis **pelos** outras pessoas e não responsáveis **para** elas. Eventualmente, a responsabilidade nos coloca na defensiva e na irresponsabilidade, reagindo contra a culpa e decidindo que não podemos fazer nada e não queremos nada.

A culpa excessiva nos faz exageradamente escrupulosos e nos controla especialmente quando fazemos ou dizemos algo que magoa outra pessoa. Projetamos as nossas culpa nos outros e as culpamos. A culpa aumenta progressivamente e cada vez fica mais arraigada em nós.

A culpa nos faz sentir vítimas, mártires ou arrogantes e nos coloca na defensiva. Se algo nos faz sentir como um erro, então escondemos todos os erros para não admitir nada. Procuramos não correr riscos num relacionamento, pelo medo de sermos descobertos. Não confiamos aos outros o medo que sentimos.

Autonegação funciona como uma arte e, mesmo assim, podemos não entender seu verdadeiro significado. As experiências por que passamos na infância nos foram negadas. Sendo assim, passamos a existir pelos outros e fazemos o que dizem, tornando-nos o que não somos. A culpa continua como a projetamos e damos a entender como forma dissimulada do que é amor.

Alguns consideram que os pais são "santos" e que eles fazem de tudo por seus filhos, não brigando na frente deles, não demonstrando raiva nem crueldade para com eles. Isso leva

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

à seguinte situação: se nós os magoamos, não fizemos exatamente o que queriam, e, assim, nos tornamos iguais a eles. Ser igual a eles significa que não podemos ser nós mesmos. Isso não é amor, é culpa. **Amor** é quando ajudamos alguém a se tornar uma pessoa melhor. **Culpa** é quando fazemos o que eles querem.

*No processo de ter pais maravilhosos, aprendemos que não podemos ser nós mesmos e não podemos nos descobrir como pessoas. Nós nos tornamos reativos e vivemos da expectativa dos outros para conosco.*

Dr. Luiz Carlos Bertoni

São Paulo, junho de 2004