



QUANDO O
PESO DA VIDA
ESTÁ DENTRO
DE NÓS

A culpa tem dois lados:
pode servir à reflexão e à
aprendizagem ou minar a
autoestima; tudo depende de
como lidamos com ela

Entenda o que é e livre-se
do peso da culpa

CULPA BOA OU RUIM?

Segundo a psicóloga Camila Cury, embora saibamos que certos pensamentos fazem parte da nossa personalidade, é possível reeditar um padrão de pensamentos mais positivos. Isso porque, o que pensamos influencia nossas emoções e comportamos, portanto, é essencial cuidarmos da saúde de nossos pensamentos. Por isso, quando o sentimento de culpa vier à tona, aplique uma técnica importante, o D.C.D., ou seja: Duvidar, Criticar e Determinar:

- Por que estou pensando isso?
- O que estou pensando é uma realidade ou eu a estou construindo assim?
- Este sentimento está assumindo o controle de quem sou?
- Isso é saudável e bom para mim?
- Se não é, por que o estou alimentando?

OLHE PARA VOCÊ

A culpa pode nos fazer percorrer caminhos melhores, quando nos permite traçar rotas diferentes daquelas que percorremos e não gostamos. Mas quando este processo nos faz ficar no passado, remoendo a situação e gera sentimentos ruins, nos paralisa diante de escolhas e decisões simples ou importantes, nos impedindo de evoluir em experiências e conhecimentos, é preciso ficar atento e, se necessário, buscar uma ajuda profissional. O medo de mostrar-se vulnerável pode ser um dos grandes empecilhos para que a pessoa consiga elaborar o sentimento de culpa. Inconscientemente, isso poderá alimentar ainda mais a autodepreciação, a raiva sobre si, fomentando a dor interior e a depressão.

Raiz

"A nossa criação está na base do sentimento de culpa, uma vez que, por meio da educação familiar e, posteriormente, das outras agências socializadoras, como a escola, os amigos, o trabalho, são transmitidos os valores, que geram sentimentos, influenciam a visão de mundo e determinam atitudes e comportamentos. Quanto mais autoritária, rígida, controladora e opressora for esta educação, menor a possibilidade do indivíduo aprender com seus erros e maior será o sentimento de culpa que, quando muito intenso, pode 'paralisar'", doutora em Psicologia, Maria Izabel Calil Stamato.

TATIANE CALIXTO

DAREDAÇÃO

E, de repente, a cabeça é inundada por alternativas que poderiam ter sido adotadas: e se tivesse feito isso em vez daquilo? Analisando a situação depois que ela aconteceu é bem provável descobrir uma possibilidade melhor e sentir raiva de si mesmo por não ter agido diferente. Aí, vem aquele sentimento de culpa. Quem nunca, não é mesmo?

Na bagagem do nosso cotidiano, quase todo mundo já carregou um pouco – para não dizer muito – de culpa nas costas. Em algum momento, ela pode ter ajudado numa mudança de postura ou atitude, fazendo com que alguns comportamentos fossem reavaliados. Na maioria das vezes, no entanto, ela serviu como um peso, daqueles que dificultam a caminhada e só.

“Culpa é um sentimento decorrente do não atendimento de expectativas próprias ou dos outros”, explica a doutora em Psicologia e coordenadora do Mestrado Profissional em Psicologia da Unisantos, Maria Izabel Calil Stamato.

Maria Izabel afirma que a culpa está ligada às normas e convenções sociais, que definem o que é certo ou errado, de acordo com o contexto e a cultura em

que o indivíduo está inserido. Ela pode ser positiva quando resulta em um processo de reflexão e crítica consciente sobre determinada atitude ou escolha.

“É positiva quando leva à conscientização e responsabilização sobre como estas (atitudes) afetam as pessoas, gerando mudanças na forma de agir e se comportar em busca de harmonizar a vida em sociedade”, diz.

Por outro lado, a culpa pode ser tóxica, minando a autoestima, enfraquecendo a autoimagem e transformando a pessoa em um carrasco de si mesmo com cobranças exageradas e indevidas, “tornando-se um peso na vida do indivíduo e impedindo, inclusive, que este se conscientize e aprenda com seus próprios erros”, acrescenta Maria Izabel.

Para Camila Cury, psicóloga e presidente da Escola da Inteligência, existem vários desdobramentos nocivos sobre o sentimento da culpa, pois em doses acentuadas ela nos traz desconforto emocional, nos desgasta, paralisa, mina nossa autoestima e capacidade de tomada de decisões emocionalmente mais saudáveis.

ORGULHO

Pode até parecer contraditório, mas muitas vezes o sentimento de culpa está

ali, bem perto, do orgulho.

“O medo de falhar, a dificuldade em elaborar o orgulho pessoal diante de suas próprias falhas, em especial quando desenvolve-se conjuntamente o hábito de julgar e condenar de maneira acentuada os erros dos outros, podem ser gatilhos impactantes na maneira como a pessoa gerencia suas emoções e ações”, avalia Camila

Essa pode ser uma combinação perigosa e não é difícil que desse caldeirão se forme um ciclo destruidor a médio ou longo prazo: cobrar-se demais e ver-se preso ao orgulho de não assumir suas dificuldades ou limitações.

“Tudo isso gera um sentimento de culpa por sentir-se falho e com medo de ser rejeitado, por exemplo. Com isso, a pessoa pode se fechar, blindando-se cada vez mais ao falar de si”, diz. Por isso, a dica é ir com calma. É importante perceber que somos mortais e sempre sujeitos a errar e tentar novamente até fazer dar certo.

“Enxergar-se e permitir que os outros o enxerguem exatamente como você é pode ser a chave para exercitar a libertação de sentimentos nocivos, dentre eles, a culpa por não ser perfeito”, aconselha Camila.