

Culpa, sentimento negativo

Nossa consciência age como um juiz implacável entre o 'eu real' e o 'eu ideal'

CARUSO SAMEL

Militante da Filial Butantã (SP)

A culpa é um sentimento bastante negativo que acomete o mais íntimo de nosso ser, onde se enraíza e se inculca de forma angustiante, causando-nos verdadeira auto-tortura. Esse sentimento resulta do embate que ocorre quando se encara o ideal como meta de fácil realização que, se não realizado, repercute na forma de frustração em nossa consciência. Na verdade, é uma forma de tristeza íntima por ver alguém passar por um sofrimento que o ofendido acredita ter sido causado por nós, transformando-se a tristeza que sentimos em sentimento de culpa. Daí, ficamos a lamentar as inversões ou interpretações cruéis do que realmente aconteceu.

Nesse processo, a nossa consciência age como um juiz implacável entre o "eu real" e o "eu ideal", sendo, portanto, um desvio ou afastamento de exigências mentais difíceis de ser cumpridas, ou seja, de obter a perfeição, da qual a criatura humana se acha distante, com sua vontade sempre posta à prova. Como somos todos imperfeitos no caráter e na conduta, a culpa advém sempre que nos afastamos da perfeição do ser ideal e nos deixamos levar por nos-

sas fraquezas e nossos vícios. No fundo, no fundo a culpa provém sempre do erro, que, por sua vez, advém do mau uso do livre-arbítrio das criaturas.

Quase sempre, o desatque que damos à nossa auto-imagem nos leva a ter uma visão distorcida da realidade, induzindo-nos a pensar que deveríamos ser mais importantes do que realmente somos ao tentarmos realizar nossos desejos e ambições. De fato, aqueles que têm suas vidas firmadas na auto-imagem do "eu real" são facilmente levados a um estado de autotortura ou autotupição que se traduz em sentimento de culpa sempre que os acontecimentos dão errados, não raro levando as criaturas a um estado neurótico de desespero.

Todos nós idealizamos um estado de perfeição do que pretendemos ser, ou seja, procuramos criar para nós um modelo de perfeição, ainda que inconsciente, em função de nossos desejos e metas a realizar. Na verdade, ao agirmos assim, estamos delineando os nossos limites de ação.

Nisto, reside o perigo, pois só nos tornaremos infalíveis se ficarmos abaixo dos limites traçados. Qualquer esforço no sentido de ir além, de ultrapassá-los, pode nos levar além de nos-

sa capacidade de lidar com o erro, frustrando-nos ou deixando à prova a nossa imperfeição. Muitos de nossos sentimentos de culpa têm origem neste dilema.

Vemos, assim, que a culpa é uma forma de lamentação interior, um pedido íntimo de socorro, levando-nos a um grande gasto de energia psíquica, pois quando procuramos esconder a nossa culpa por algo de que fomos causador, estamos, na verdade, nos escondendo por trás da máscara do auto-aperfeiçoamento. Daí, compreendermos que a culpa é um processo conscientizador de nossos erros e, portanto, depurador também. O maior problema que envolve aqueles que se remoem no sentimento de culpa é gastarem suas energias com algo que já ocorreu, quando deveriam concentrá-las em novas ações, procurando tirar lições dos erros do passado, melhorando o seu comportamento e atitudes no presente.

Também, de nada adianta confessar-se à pessoa a quem ofendemos, se esta não estiver disposta a aceitar um pedido de desculpa, isto é, não tiver grandeza de espírito para reconsiderar situações deprimentes e indesejáveis do passado. Por isso, é grande o número daqueles que preferem dar um tratamento íntimo aos seus sentimentos de culpa, num verdadeiro processo de catarse, angustiante, podendo até tornar-se aniquilador para quem segue esse caminho.

Reconhecendo, como de fato devemos reconhecer, que todos somos imperfeitos neste mundo de depuração, nada mais sábio do que re-

conhecer nos nossos semelhantes limites idênticos de fragilidade aos que possuímos, sabendo que nem todos têm forças para suportar certos deslizos, ofensas ou impropriedades de nossa conduta. Para isso, precisamos ser autênticos e sintomos na convivência com nossos semelhantes, de modo a fazê-los ver e sentir as verdadeiras perspectivas de relacionamento que poderão encontrar em nós, não os incitando ao erro de avaliação que, de outra forma, irão causar futuras frustrações e desilusões. E estas, por sua vez, voltariam contra nós em forma de culpa.

Portanto, afastando de nossa mente esta pseudo-verdade, verdadeira fantasia da nossa imperfeição, beneficiamos a nós mesmos em nossos relacionamentos e aos nossos semelhantes. Esta é a única forma – sermos francos – de afastarmos falsas convicções e vivermos felizes, tanto quanto possível, neste planeta, não criando ilusões sobre nós mesmos, as quais levam, também, ao auto-engano. Para concluir, a expectativa perfeccionista da vida é fruto da ignorância humana, mas note-se que esta conclusão não conflita com o conceito de evolução adotado pelo autor.

Cabe-nos, a essa altura, examinar com muito cuidado o que significa, de fato, as diferenças existentes entre a realidade da vida e nossas

fantasias – quanto maiores forem essas diferenças mais problemas vamos ter.

A perfeição deve ser colocada não como uma conquista consumada, mas como alvo ou meta de evolução ou progresso. Assim procedendo, afastaremos as desilusões da vida e todo o esforço que fizermos redundará em nosso próprio benefício, sem criar frustrações, que são dolorosas. Para isso, devemos observar os nossos limites, mas não sermos limitados em nada, pois com real esforço tudo pode ser alcançável, bastando haver bom senso.

O que quero dizer é que os nossos limites são determinados por nós mesmos e resulta de uma avaliação a mais correta possível da realidade em confronto com nossas reais necessidades, sem fantasias, para não se estabelecerem conflitos de difícil solução. Em outras palavras, podemos chegar até o limite de nossos limites, mas nunca devemos ultrapassá-los ou forçar demasiadamente a nossa realidade. Nisto está o segredo de sermos nós mesmos. Dessa forma, estaremos servindo a nós próprios e não enganando o nosso semelhante.

Vamos examinar, ainda que de leve, os entrescos do sentimento de culpa causa ao relacionamento conjugal. Muitos erram quando pensam que a intimidade nos proporciona direitos extras

de chegarmos a desrespeitar ou sermos injustos e mal-educados com o nosso cônjuge por causa de expectativas não atendidas. As expectativas precisam sempre ser avaliadas para afastar as frustrações, ilusões e desilusões. O grande segredo é compreender que amar não é ser perfeito, é saber que a perfeição não existe e que errar é da natureza humana. Todos nós somos vulneráveis e a vulnerabilidade aparece ampliada quando na intimidade, mas esta não nos dá o direito de ofender quem mais amamos. Por isso, é preciso que as criaturas nos aceitem como realmente somos, mas isto só acontece quando existe um alto espírito de tolerância e compaixão.

Assim, não nos cabe punir quem quer que seja, muito menos ao nosso cônjuge, a quem, ainda que não espontaneamente, devemos, pelo menos, amar por dever. Precisamos, sim, é abrir mão de nosso perfeccionismo em prol do amor e do conagraçamento, não torturando, por uma visão distorcida da realidade, o nosso parceiro ou parceira.

Outra questão, que vale a pena examinar é se existe uma relação de causa e efeito entre erro e culpa. No nosso entender, tudo depende da atitude que a criatura assume com relação aos erros que pratica e que os reconheça como tais. Será que podem ocorrer erros que não nos induzam ao sentimento de culpa ou será que todos os erros nos levam ao estado de culpa? Procuraremos responder esta e outras questões na edição de agosto.

Precisamos abrir mão do nosso perfeccionismo em prol do amor e do conagraçamento.

Dra. Ludmilla Rodrigues Alves
ADVOGADA
Advocacia e Consultoria Jurídica
Comercial e Trabalhista
PORTUGAL
Avenida da República, nº 911 - 1º andar - sala 17 - CP 4430-201
Vila Nova de Gaia - Portugal - Tel/Fax 00 () 351 22012-3361
e-mail: ludmila.alves@gmail.com
Família, Sucessões, Inventário, Partilha.. Homologação de Divórcio, Permanência, Naturalização, Aposentadoria Reforma, Investigação de Paternidade
Advocacia Internacional: sociedades, processos administrativos.

Loja do Jardim
Temos uma ampla linha de produtos naturais:
chás emagrecedores e orgânicos, produtos em cápsulas, energéticos, ervas medicinais e bulbos de flores.
Conheça nossa loja na internet. Faça suas compra com comodidade e várias formas de pagamento.
www.lojadojardim.com
Fone: (11) 3565-0977
Atendemos todo o Brasil

Dra. Clarissa Martins Guedes
Nutrição Clínica e Estética
Diabetes
Hipertensão
Regulação do Colesterol
Equilíbrio Intestinal
Emagrecimento
Imunidade
Consultório:
Av. N. S. de Copacabana, 613 sala 707 - Copacabana - RJ
Tel.: (21) 2512.4474 (21) 8864.8262
E-mail: clanguedes@hotmail.com

TÂNIA FAZOLO, Advogados
Escritório: Rua do Carmo, 06, Grupo 501/530, Centro, Rio de Janeiro (RJ), CEP 20 011-020
Telefone: (021) 2215-8799
E mail: taniafazollo@hotmail.com
Direito de Família, Direito das Sucessões, Direito Imobiliário, Direito Empresarial, Direito Comercial, Direito do Consumidor (SPC, Serasa etc), Direito Tributário, Direito Administrativo/Constitucional, Responsabilidade Civil (Indenizações, Cobranças etc), Direito Penal, Juizados Especiais.

Adelia Corrêa
Psicóloga – CRP 05/16096
Consultório:
Rua dos Topázios, 351
Rocha Miranda – RJ
Tel.: (21) 9945-6436
(21) 3361-1228 (Res.)

Sílvia Regina Hernandes
Psicóloga C.R.P. 06/66344
CONSULTÓRIOS
Santana e Vila Mariana - SP
Telefones (11) 5575-5250/Cel. 9813-2030

VITAFOR WWW.VITAFOR.COM.BR
Nosso compromisso é com a eficácia.
Alimentos funcionais que auxiliam na prevenção de doenças.
E são essenciais na promoção da saúde.
WPI - ISOFORT
Fortalecimento ósseo e muscular
Suporte ao sistema imune
Ômega For
Auxilia a manter níveis saudáveis de triglicérides e colesterol
Beneficia o sistema cardiovascular e cerebral
Colgentek
Fonte precursora de Colágeno
Favorece a saúde da pele e articulações
Symbio Fort
Prebiótico promove o equilíbrio da flora intestinal
Beneficia o sistema imunológico
Termo Plus
Auxilia na redução de gordura
Estimula o funcionamento intestinal
Juice Plus
Auxilia na desintoxicação
Reduz ação dos radicais livres
Maiores informações:
sac@vitafor.com.br
Tel - (15) 3321-4235

Portal telefônico de prevenção ao uso de drogas
Serviço gratuito
(21) 3512-1823
(11) 3512-1823
(31) 3516-1823
Gravações sobre drogas, inclusive álcool e tabaco, centros de apoio
Produção e apresentação
Dr. Robinson Botelho de Faria
Apoio cultural
GRANDE ORIENTE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
LOJA COMÉRCIO E ARTES
ROTARY SAARA