

Erro, culpa e remorso

Romper com o passado e viver o presente de olho no futuro pode eliminar o binômio erro-culpa

CARUSO SAMEL

Militante da Filial Butantã (SP)

Sem entrar no exame dos diversos tipos de erros – voluntários uns, involuntários outros e até inconscientes – devemos entender que erros são erros e culpas são culpas. Não resta dúvida de que quando praticamos alguma espécie de erro que ofende o nosso semelhante e o atinge no mais íntimo de seu ser, fazendo-o sofrer, então, podemos ser vítimas de algum sentimento de culpa, que até nos faz sentir raiva por termos errado. Há também erros que são inconsequentes, não causam mal a ninguém, a não ser a nós próprios e, ainda, existem outros, cujos efeitos são apenas de ordem material. É a sábia lei de causa e efeito em ação.

Outras vezes, devemos associar o problema da culpa ao maior ou menor afastamento que venhamos ter da moral e da ética. A experiência ética nos diz que o que é errado hoje pode não o ser amanhã; ou ainda, o que é certo para um país é considerado errado em outro. Aqui, os usos e costumes, próprios de cada povo, a sua

tradição, condicionam o que é certo e o que é errado e, em consequência, os atos que nos conduzem ao sentimento de culpa têm diferentes graus de valorização. Mais importante que a ética é a moral, porque ela está inserida em nossa consciência, que por sua vez é função do grau de espiritualidade de cada um. Portanto, devemos lembrar que não há definição absoluta para o sentimento de culpa, devendo esta ser avaliada conforme a consciência de cada um e as suas circunstâncias. É forçoso, então, concluir que a culpa vem do fato de que sentimos como

sendo errado ou vergonhoso errar, não do próprio erro ou do erro como tal, o qual devemos sempre reparar, de nada adiantando puni-lo por nós mesmos (autoculpa com autopunição) ou mediante revide (raiva, revolta, ressentimento, etc.) da pessoa ofendida. Para pessoas educadas e evoluídas, um pedido sincero de desculpa e mútua compreensão das circunstâncias pode bastar.

É como afastar o sentimento de culpa? Só há um caminho: afastar o erro, as-

sumindo-o e tomando-o como lição, não repetindo o mesmo erro, jamais. Aceitar que quando erramos devemos ser mais cuidadosos e responsáveis pelos nossos atos, num processo de conscientização que nos leva a mudar a nossa conduta, para não fazermos errado o que antes fazíamos, isto é, precisamos deixar de causar problemas ao nosso semelhante. No momento em que deixarmos de imputar a outrem a responsabilidade por nossos erros, nós estaremos aceitando-os. É bem verdade que esta atitude não elimina a culpa em si como fato, mas acaba com o sentimento de culpa trazido por um erro específico.

Um grande passo na eliminação do binômio erro-culpa é aprendermos a romper com o passado, sabermos viver o presente com os olhos voltados para o futuro, já que não podemos mudar o passado. E se não o podemos mudar, devemos, portanto, dele tirar lições preciosas e aplicá-las no presente para construirmos um futuro de paz e tranquilidade em que os sentimentos de culpa não nos venham inquietar. Isto é uma decorrência natural de querer entender o verdadeiro sentido da vida, que se respalda na evolução espiritual e não nas vantagens efêmeras da vida terrena.

As principais fontes de remorso ou ressentimento, oriundas de erros e pelos quais se culpam, são elencadas, no quadro ao lado.

Há muitas maneiras de se sair do erro, e cada um de nós pode elencar condições salutares que nos levam a acertar mais e errar menos. Algumas estão no outro quadro.

Fontes de remorso

- **Falta de tempo para dedicar-se à família:** o homem se culpa por se dedicar pouco à esposa e aos filhos e a mulher que trabalha se ressentida por trocar sua presença junto aos filhos pelo trabalho. Para corrigir-se, coloque a ambição em segundo plano e redesenhe a sua vida.
- **Não impor limites aos filhos:** muitos pais se culpam por não saberem dizer não e por não estabelecerem regras rígidas para os filhos, não lhes impondo disciplina. Corrige-se isso impondo-lhes disciplina com amor e compreensão.
- **Infidelidade:** homens e mulheres se condenam por infringir as regras morais do casamento e pela traição ao parceiro. Essa é a mais séria causa de culpa. Corrige-se sendo forte e digno(a).
- **Condições financeiras:** muitos se sentem atormentados por não poderem dar à família os bens materiais que gostariam de dar; mas também, o oposto, isto é, ter mais que os outros gera remorso. A solução para esse problema é procurar ter uma vida mais amena e mais simples, bem como ser menos possessivo(a) por bens materiais.
- **Sexo:** preocupar-se em demasia com a sexualidade ou não satisfazer o seu (sua) parceiro(a). Resolve-se isso adotando

do uma postura natural, moderada e sem exageros.

- **Competição no trabalho:** muitos se preocupam com as promoções disputadas com seus companheiros de trabalho. Para resolver isso, procure ser um profissional à altura de seu cargo, que deve ser obtido por mérito próprio e não por favoritismo.
- **Culpa de sobrevivente:** muitas pessoas sentem-se culpadas por perderem amigos e parentes em acidentes. Para resolver isso, faça um exame de consciência e seja o seu próprio juiz. Veja que não se pode desfazer uma tragédia causada por acidente. Passe a limpo a sua consciência.
- **Princípios religiosos:** infringir as regras recomendadas pela sua religião ou doutrina. Novamente, resolve-se consultando a consciência e tendo uma vida pautada em bons princípios, sem lesar o próximo.
- **Culpa pelo que não fez:** muitos filhos sentem remorsos por não cuidar dos pais, quando um ou ambos estão gravemente doentes ou mesmo idosos e venham falecer. Aqui, lembre-se que tudo passa na vida e há que encarar a morte como algo natural, assim como, o nascimento.

Acerte ou erre menos

- Procurar fazer uma auto-análise diária de seus atos, demorando-se na análise de seus erros, buscando formas e maneiras de repará-los.
- Reconhecer que não há perdão, mas pode-se admitir a desculpa sincera, que não repara o erro, mas nela subentende-se que a pessoa que pede desculpa reconhece o erro como sendo seu.
- Não existe, também, o autoperdão; existe pura e simplesmente o erro, o qual pode ter como resultado a ofensa, e esta

precisa ser reparada, nem sempre com a mesma moeda nem na mesma encarnação.

- Sendo a responsabilidade pelo erro própria de cada um, cabe a este avaliá-lo e corrigi-lo. É uma tarefa intransferível.
- Reconhecer que a vida tem altos e baixos que fazem parte da sabedoria humana.
- Tomar sempre a opção pelo melhor e sacudir a poeira pode levar a criatura a evitar muitos erros e, conseqüentemente, minimizar os sentimentos de culpa, que de outra forma sobrevirão.

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

LAVANDERIA EXEMPLAR

Lavagem em geral
com especialidade
em consertos de roupas
e tingimento

www.lavexemplar.com

E mail: mfexemplar@oi.com.br

Rua Visconde de Itamarati, 82 - Maracanã - RJ

☎ (21) 2569-0768



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

ESTILISTA THEREZA

☎ (21) 2542-1872

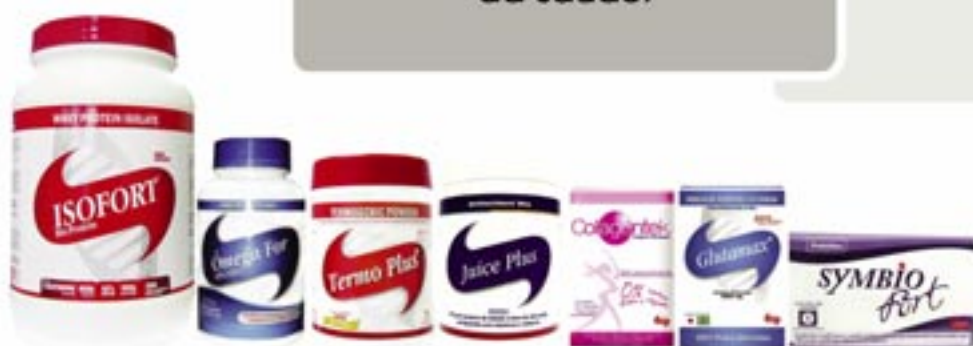
ENDEREÇO: Av. Princesa Isabel,
186 ap. 1012
Leme - Rio de Janeiro



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.



Maiores informações:
sac@vitafor.com.br
Tel - (15) 3321-4235

Pirâmide Moldes Plásticos Ltda.



Valdemir Bressan
Diretor Industrial



Rua Caetano
Rodrigues, nº. 02
Jd. Nove de Julho.
CEP: 03951-040
São Paulo-SP
Telefax: (11) 6962-5558

Serviço de
eletro-erosão,
injeção de
tampas para
embalagens
em geral.

E-mail: valdemir@piramidemoldes.com.br