



CULPA

Responsável por grandes sofrimentos psíquicos, o sentimento de culpa é um dos sentimentos mais arraigados no psiquismo, se esconde atrás das tristezas e frustrações, das insatisfações da vida, do tédio e da angústia. A culpa é o sentimento que uma pessoa tem de ter errado, violado algum princípio ético, moral ou religioso. Associados de modo típico a essa consciência estão um grau muito baixo de auto-estima e um sentimento de que o erro cometido deve ser punido ou compensado.

Tal como é usado nos escritos psicanalíticos, o termo refere-se geralmente a sentimentos de culpa neuróticos, irracionais e patológicos, que não parecem ser compreendido pela razão. Essa culpa é indicativa de um conflito entre o ego e as normas sociais pré-estabelecidas numa dada cultura. A cultura se impõe psiquicamente como uma autoridade que se internaliza, compelindo o indivíduo a renunciar a certos prazeres e impondo punições como a perda do amor-próprio e o sentimento de remorso pela violação dos padrões sócio-culturais.

A base da grande tortura da culpa é a frustração pela distância entre o que não se é e a imagem de como se deveria ser. É a tristeza por não se ser perfeito, um profundo sentimento de impotência. Frequentemente as proibições são dirigidas contra impulsos hostis e destrutivos de que o sujeito não tem consciência, mas que habitam a mais profunda natureza humana. Os motivos dos sentimentos de culpa são inconscientes e normalmente refletem a recriminação interna e que nada mais são do que vozes recriminatórias dos pais, mães, professores ou outra figura de autoridade.

Os sentimentos de culpa desencadeiam ansiedade devido ao conflito entre os desejos que se pretende realizar e que guia o instinto humano e o embate impiedoso que as normatizações racionais impõem ao sentimento humano. Psicologicamente, a culpa pode ser entendida como uma barreira que afeta o prazer e o livre fluir de determinadas emoções. Todo ser humano depois de determinada experiência de euforia, já se deparou com certa depressão ou desânimo, o que minimiza o prazer da conquista. Esta é uma das raízes da culpa, que estabelece que o indivíduo quase nunca é um merecedor de algo extremamente positivo. A culpa se torna então uma espécie de fuga da angústia que contém os desejos reais do indivíduo.

O temor se estabelece quando o ser humano percebe que a cultura pode acarretar o aprisionamento que irá atuar sobre a personalidade inviabilizando a livre experimentação afetiva e emocional. O que implica na perda de vivências agradáveis, como o bem-estar, segurança, desejo, ambição, conquista, criatividade, etc. A perda do



amor-próprio característica do sentimento de culpa converte-se num sentimento de completo aniquilamento e esvaziamento do universo simbólico psíquico como se observa na depressão. A culpa é o autodesprezo, a não aceitação dos limites e fragilidade da natureza humana quando comparada às circunstâncias da vida. É, de certo modo, uma vingança do indivíduo, por não ter preenchido a expectativa do outro seja essa expectativa clara e explícita, ou seja, uma expectativa interiorizada, implícita.

Autores outros acrescentam a ocorrência de transgressões passadas que são responsabilizadas pela relutância presente em comportar-se como o indivíduo sente que deveria ser. A culpa faz gastar energia numa lamentação interior por aquilo que já ocorreu ao invés de serem aplicadas a novas conquistas, novas ações e novos comportamentos.

Para “tratar-se” o sentimento de culpa é fundamental descobrir as convicções falsas que existem em cada um. Descobrir onde, quando e com quem não se é autêntico. Descobrir porque se deixa de fazer o que gosta, porque concordou com o que não gosta. Descobrir que se tem um pouco de tudo: independência/dependência, amor/ódio, que se é ao mesmo tempo justo/injusto, humano/cruel, que se tem compaixão/ambição, e assim por diante. A expectativa perfeccionista da vida é um produto da fantasia da nossa cultura, pois não é possível viver sem cometer erros. Quanto maior o conflito entre a realidade objetiva e a fantasia deliberadamente criada pela cultura que influencia o desenvolvimento do indivíduo; e, também entre o que o indivíduo se tornar e os conceitos idealistas impostos a ele, maior será a frustração.

Muitas pessoas dedicam a sua vida a tentar realizar a concepção do que elas “devem ser”, em vez de realizarem “o que realmente são”. A diferença entre autorrealização e realização da imagem de como deveríamos ser é muito mais importante. A maioria das pessoas vive apenas em função da sua imagem ideal (bom filho, bom marido, bom profissional,...) e este é um instrumento para o desenvolvimento da neurose que consiste na autopunição e pena de si quando descobre que também falha como filho, esposo e profissional. O culpado teme constantemente fazer mal ao outro, o que lhe confere um sentimento de incapacidade pessoal. E quem não faz? Pois toda vez que se faz uma escolha, inevitavelmente se está abrindo mão da outra possibilidade. Ao casar abre-se mão da vida de solteiro; ao se tornar adulto, lá se vai a adolescência descompromissada com a responsabilidade; ao se escolher alguém ou alguma coisa algo fica de fora. Portanto toda escolha que fazemos irá nos privar de alguma outra.

O temor de recomeçar ou mudar é imenso nesta estrutura de personalidade. A consequência máxima para a personalidade culposa é a de que a mesma não possui a menor noção de seus direitos, afetos, potencial pessoal e lugar social. Sua vida é uma tortuosa espera da autorização do outro para realizar seus desejos. A culpa é uma proteção a posterior sensação de catástrofe pessoal, de implosão, de “envelhecimento”.

A crença na perfeição das relações conjugais, familiares e sociais; na justiça, na honestidade, na humanidade do ser vivo não passa de mera ilusão. Vive-se num mundo ilusório onde a ingenuidade e a racionalidade científica acreditam explicar e determinar o porquê do indivíduo “ser o que é”. No entanto, a esse mesmo indivíduo é negado o direito de viver em conformidade com seus desejos, sentimentos e percepções. Deste modo, o indivíduo é forçado, ao longo do seu processo de desenvolvimento, a tornar-se falso, a não encarar as limitações e a desempenhar papéis interpretando ser um sujeito capaz, justo, equilibrado, produtivo; nutrindo um inimigo que é o ideal imaginário de como deveria ser e não de como realmente é.



Desde pequeno o indivíduo é obrigado a aceitar um presente de aniversário que não gostou e ainda agradecer a quem lhe presenteou. É inundado por cobranças de que seja honesto, mas vê o pai se vangloriando de que conseguiu driblar o imposto de renda. Cresce aprendendo que deve ser justo para com todos, mas vê um familiar negar emprego a um pretendente qualificado em prol de um menos qualificado, mas que tem um parentesco familiar. Ajuda os familiares a nutrir, cuidar e engordar premeditadamente, ao longo de todo o ano, um animal para ser friamente abatido no natal para satisfazer seu capricho; porém, a religião que professa e a Lei que enaltece diz que ninguém tem o direito de tirar a vida de ninguém, pois só a Deus e ao Estado cabe esse direito.

Portanto, socialmente a culpa é uma reação ao lado ambicioso, competitivo, individualista, egoísta, maquiavélico da própria espécie humana imposta pela sociedade e seus cultos que insistem em esconder o lado obscuro de todo ser humano. Devendo o indivíduo se contentar em viver uma eterna carência de sensações. Numa sociedade onde competir é a palavra de ordem, alguém teria de carregar o fardo da perda ou exclusão da satisfação pessoal; esse alguém é o próprio indivíduo e o algo perdido é a autenticidade.

O indivíduo casa-se e com o tempo, para alguns, o amor de outrora chega ao seu final, conhece outra pessoa que lhe reacende a chama da paixão, do bem-estar, da felicidade, que lhe devolve o desejo do beijo, da sexualidade, da partilha, mas tem que continuar infeliz e fazendo o companheiro infeliz porque um papel, a família, a religião, a Lei, a sociedade e a cultura irão lhe condenar se romper com o casamento. Se não rompe, acaba traindo o cônjuge, mas também é condenado, pois seu destino é amargar uma união que foi construtiva, mas agora é infrutífera e danosa. E se tem a coragem de superar o sentimento de culpa rompendo com a relação, os tribunais o condenam a se manter vinculado ao sofrido do convívio anterior por meio das constantes disputas judiciais: pensão alimentícia, disputa da guarda do filho, da partilha de bens. Ou seja, perpetua-se o conflito, pois a cultura não permite romper definitivamente com o pesadelo e nem com o castigo ou condenação que deve ser imposta a quem não se submete aos costumes. O que um dia foi amor, será eternamente punição.

A culpa vem da crença de que é errado errar, que se deve castigar o faltoso pelas escolhas que um diz fez e até pelo relacionamento que terminou. É cultivada uma crença de que a cada erro deve corresponder, necessariamente, um castigo. O sentimento de culpa é a punição que é dada pelo erro cometido. Porém, o que é esquecido ou negligenciado é o fato do erro ser inerente à natureza humana, pois é um mal necessário à nossa vida, uma vez que só há transformação e evolução através do erro.

Por detrás do sentimento de culpa existe um potencial latente contrariamente à personalidade tímida que se recusa a existir ou é engolida pelo sistema. O potencial cristalizado na culpa é o que forja a cultura próspera e edificadora das civilizações: a Liberdade. Por conter esse diamante a ser lapidado é que a adolescência representa a maior expressão da vida sem culpa. O adolescente ama, se apaixona, cria, produz, rompe, ganha, perde, separa, sofre, comemora, arrisca. Por essa essencialidade são muitas vezes odiados, mas também admirados. Na escola e no meio artístico, enfim nos ambientes em que existe espaço a contestação e a fluidez o brilho da liberdade e autenticidade adolescente se faz presente. Por esse motivo alguns artistas, revolucionários, rebeldes, adolescentes tidos como loucos, transgressores,



extravagantes, heróis (do cinema, quadrinhos e TV) são objetos de veneração. O que nutre essa admiração é o potencial de ser, fazer e viver o que todos têm vontade, mas não fazem porque a cultura “domesticou”. Representam uma vida mais ativa ou cheia de emoção, que se deseja experimentar e vivenciar. E que só quando se está envelhecido se dá valor.

Até mesmo nos processos demenciais a natureza revela esse potencial, basta que se observe que o idoso quando demenciado preserva as recordações da época em que foi autêntico, completo, apaixonado, livre e não da vida mais recente. O demenciado em sua agonia sempre se recorda, revive, tem delírios e alucinações com o tempo em que era jovem, fala dos amores, das viagens, dos irmãos, estão sempre desejosos de voltar para “casa” (lugar de nascimento, onde a vida era plena, onde a infância e a adolescência foram vividas). Pois não reconhecem a “casa” atual como sendo sua verdadeira casa. A vida estava na casa dos pais e não na que construiu com trabalho intenso, privação, renúncia, etc.

Somente aqueles que já desenvolveram a capacidade de autoperdão conseguem energia para uma vida sadia psicologicamente. O autoperdão é o antibiótico que põe fim ao sentimento de culpa. A criança faz isso muito bem. O perdão é a própria aceitação da vida do jeito que ela é (maravilhoso e cruel ao mesmo tempo) e do próprio indivíduo como realmente ele é (com altos e baixos). É a capacidade de dizer adeus ao passado, de dizer e viver o que realmente se sente e pensa, mesmo que isto magoe o outro. É um SIM à vida que existe agora, é uma adesão ao presente. O que pode ser feito é parar a autopunição pela culpa. O que se faz é o que se acha ser correto num dado momento da vida, sob a influência do conhecimento, da experiência e do sentimento que cada um possui até aquele momento. O que se tentou foi buscando o melhor, mais saudável, mais correto que poderia ter sido feito, mesmo que ao final tudo dê errado. A vida é experiência, é atitude, é tentativa que às vezes dão certo, outras vezes não.

Portanto, o ser humano tem que se arrepender daquilo que não viveu, não fez, não experimentou isso porque o único elemento constitutivo da personalidade humana é a experiência real. O maior legado que a maioria das religiões impôs ao psiquismo é o desafio de quem realmente é inocente, impedindo inclusive que a pessoa não abandone suas experiências de sofrimento. A culpa é uma forma de obsessão e de dominação da natureza humana que procura a inocência deixada no jardim do Éden, no entanto o ser humano descobrirá que o possuidor da culpa é aquele que se recusa a viver, ou seja, o que prefere a ilusória segurança de ficar confinado no jardim sem viver a própria vida.

Alimentar a culpa é fazer descaso do amor que se sente pela existência e pelas possibilidades que ela mesma oferece de cada dia se ser capaz de fazer diferente e de evoluir com esta experiência, com o erro e acerto. Mesmo quando se faz o que deveria ser feito ou o que não deveria, aprende-se e com a natureza que o beneficiado é a Vida, a humanidade, o ser humano. Basta ver que o Universo é assim: de violentas explosões a silenciosas reorganizações dos átomos a natureza modela, direciona, cria e recria gerações de estrelas, planetas e civilizações. A natureza não tem medo de produzir plantas e animais das mais variadas formas e cores; mas também não tem medo de produzir furacões, terremotos, erupções vulcânicas e tempestades devastadoras. A natureza convive sem culpa com seu lado criador e destrutivo. Ela é o maior exemplo de como deve o ser humano se comportar, até porque esse ser é fruto dessa mesma



natureza, portanto, tem a mesma essência. A natureza tem a coragem de fazer a viagem de libertação com ausência de culpa que Nietzsche documentou em seus escritos e Gene Rodemberg eternizou nos cinemas, a existência tem no “Espaço, a fronteira final. (...) são (...) viagens (...), em (...) missão (...) para explorar novos mundos, pesquisar novas vidas, novas civilizações, audaciosamente indo aonde nenhum Homem jamais esteve”. Portanto, **viver é levar a si mesmo aonde ainda não se esteve!**

Dr. Maurício Aranha - **Sócio**-Fundador da ANERJ - Associação dos Neurologistas do Estado do Rio de Janeiro. Filiado da SBNeC - Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento da USP. Filiado da APERJ - Associação Psiquiátrica do Estado do Rio de Janeiro (Federada da ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria e da WPA - Associação Mundial de Psiquiatria). Pesquisador do Núcleo de Ciências Médicas, Psicologia e Comportamento do Instituto de Ciências Cognitivas. **Formação:** Medicina pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil. Psiquiatria Forense pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil. Psiquiatria pela Universidade Estácio de Sá, Brasil. Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Grupo de Ação Educacional, Brasil. Psicologia Analítica pela Universidade Hermínio da Silveira e Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, Brasil. Neurolingüística pelo Instituto NLP in Rio & NLP Institut Berlin, Brasil/Alemanha. Neurociência e Saúde Mental pelo Instituto de Neurociências y Salud Mental da Universidade da Catalunya, Espanha. E-mail: ma@icc-br.org