

Haydu, Verônica Bender. O sentimento de culpa. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1229, p. 7, 22 de setembro de 2006.

### **O sentimento de culpa**

Durante o XV Encontro Brasileiro de Psicoterapia e Medicina Comportamental, que foi realizado em Brasília, eu pude constatar que os temas sobre os quais venho escrevendo nesta coluna têm recebido atenção, também, de terapeutas e de pesquisadores da área da Psicologia. Por exemplo, foram realizadas palestras, conferências, mesas redondas ou sessões coordenadas sobre autoconhecimento, autocontrole, autoconsciência, ciúmes, amor, relacionamentos conjugais, violência e tantos outros. O que me deixou bastante satisfeita foi o fato de que o tema que eu havia planejado escrever para esta semana, também, foi abordado, chamando-me a atenção para um aspecto muito importante relacionado à falta do sentimento de culpa, aspecto este que abordarei mais adiante.

Para analisar o processo psicológico de culpa vou recorrer, mais uma vez, aos meus personagens fictícios – Mauro e Maria. Conforme descrevi nos textos anteriores, Maria revelou a Mauro o motivo pelo qual ela terminou o namoro deles e contou detalhes de seu noivado com Pedro. Isto deixou Mauro visivelmente arrasado e Maria com um forte sentimento de pena e de culpa. Ela ficou sem saber o que fazer diante daquela situação.

A culpa, assim como a pena, é um sentimento que nos faz sofrer porque vemos outra pessoa sofrendo. A diferença está no fato de que, no caso da culpa, a pessoa sente-se responsável pelo sofrimento da outra pessoa. Este comportamento emocional é aprendido a partir de nossa interação com os membros da comunidade, como a família na qual vivemos. Por exemplo, vamos imaginar um pai que diz ao seu filho que ele não agiu de forma correta, por bater em seu irmão. Ele acrescenta estar magoado e ainda passa a tratar o filho com frieza e indiferença, deixando claro o que está sentindo. Desta forma, o pai pune o comportamento do filho removendo a sua atenção e o seu afeto e faz o filho sentir-se mal. Este sentimento de mal-estar é denominado culpa pela comunidade sócio-lingüística. Para remover o mal-estar e a indiferença do pai, o filho pode emitir alguns comportamentos que terminarão com esta condição aversiva. O filho pode, por exemplo, pedir desculpas ao pai e ao irmão.

O exemplo acima descreve como uma criança aprende a identificar o que ela sente. Além disso, mostra que, de forma geral, a culpa é estabelecida por contingências que envolvem punições. Uma outra situação, freqüentemente vivenciada pelas crianças em convívio com a sua comunidade, é aquela que envolve a descrição do que o filho deve sentir

quando se comporta de forma inadequada. Uma mãe, ao dizer ao seu filho que ele deveria sentir vergonha por desrespeitar o seu pai e enfatiza: “Isto não se faz, isto está errado”, ensina a ele a discriminar o que está errado e o que está certo. O filho, em momentos posteriores, ao se comportar de forma inadequada de acordo com o que aprendeu, sente-se culpado, ao ver a pessoa por ela prejudicada sofrendo.

Voltando a Mauro e Maria, ela está sentindo culpa por estar fazendo Mauro sofrer e arrependida por ter agido de forma inapropriada quando terminou o namoro deles. Diante desta circunstância, ela pediu desculpas, mas Mauro não as aceitou, dizendo que era preferível que ela reforçasse aquilo que ela havia dito anteriormente: que o namoro deles não passou de uma brincadeira para ela.

Pedir desculpas, em nossa sociedade, é uma forma apropriada de reduzir o efeito que nossas atitudes têm sobre o comportamento de outras pessoas, mas quando os danos emocionais ou até físicos são muito grandes, pode ser necessário mais do que isto. O que Maria poderá fazer para diminuir a dor de Mauro e a culpa que ela está sentindo? O quanto este sentimento pode deixar uma pessoa sentindo-se mal?

Muitas pessoas podem ter dificuldades por não serem capazes de lidar com o sentimento de culpa e por esta razão precisarem da ajuda de um profissional, entretanto, não sentir culpa pode ser muito pior, pelo menos para a sua sociedade. É muito importante que as pessoas com as quais convivemos sejam capazes de sentir culpa e pena, e de se arrependerem do que fazem. Uma das grandes dificuldades que se tem para a recuperação de pessoas com sérios desvios de comportamento, como assassinos, estupradores e aqueles que abusam sexualmente de crianças e adolescentes é o fato de que estas não sentem culpa pelo que fazem. Assim, podemos concluir que a sociedade tem um papel fundamental no desenvolvimento deste comportamento emocional.

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: [www.uel.br/pessoal/haydu](http://www.uel.br/pessoal/haydu).

Verônica Bender Haydu  
Professora da Universidade Estadual de Londrina  
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo