

# DE QUEM É A CULPA?



vivenciar.net

# De quem é a culpa?

Traduzido do Espanhol  
"Las Culpas"

Tradução, Revisão e Adaptação  
Equipe Vivenciar

Sociedade Missionária  
Hora Luterana  
São Paulo – 2018



Direitos reservados a:  
Lutheran Hour Ministries  
Cristo Para Todas las Naciones  
Sociedade Missionária Hora Luterana



## Introdução

Você se sente culpado por alguma coisa? Já tentou superar esse sentimento? Se tentou, será que conseguiu?

Na vida, há momentos em que não encontramos paz nem sossego e não sabemos o que fazer. Momentos em que a culpa gera confusão e ressentimento. Momentos de culpa por algo que aconteceu, por algo que podíamos ter evitado ou pelas consequências que enfrentamos. Às vezes sentimos culpa porque as coisas vão bem para nós, e achamos que não merecemos isso.

A culpa nos angustia, nos tortura e nos leva ao desprezo por nós mesmos. Ela consome nossa energia mental, emocional e espiritual. A pessoa se sente imobilizada, e isso pode causar desde um pequeno incômodo até uma severa depressão.

A história nos revela que a culpa sempre foi uma emoção terrível e penosa. E assim é até os dias de hoje. Todas as culturas tinham e têm meios para aliviar suas consequências. Sacrifícios – tanto de animais como de humanos, oferendas e presentes de dinheiro e alimentos, penitências, flagelação e confissão, tudo isso já foi e ainda é utilizado para aplacar o sentimento de culpa.

A culpa está presente na maioria das pessoas. Seu impacto na saúde e bem-estar é algo que não se pode negar. Dependendo da forma como se trata da

culpa, ela pode ajudar a melhorar nossa vida ou, então, jogar a pessoa num poço de rejeição, vergonha e infelicidade. E não é isso que Deus quer para nós. Ele quer e pode nos ajudar a viver melhor, sem culpas. Por isso convidamos você a caminhar conosco, lendo atentamente e sem culpa este material.

## O que é a culpa?

A culpa é algo que a maioria dos seres humanos sofre, em maior ou menor grau. Seja por uma simples transgressão da lei, de uma norma, de um padrão ético ou de valor, ou por uma ação ou omissão, especialmente quando, por consequência, uma pessoa sofreu algum tipo de dano, seja material, moral ou corporal. É importante ressaltar que a culpa não é algo que se sente só quando descumprimos a lei. Há pessoas, por exemplo, que sentem culpa por não respeitar o desejo dos pais na hora de escolher a profissão. Outros sentem culpa simplesmente por se casarem e saírem da casa dos pais.

A culpa pode ser aliviada ou reforçada na infância. Valores muito rígidos, pensamentos perfeccionistas, conversas ameaçadoras e depreciativas forjam personalidades com muita culpa. Muitas vezes a culpa é um sentimento difuso de indignidade pessoal sem uma aparente relação com uma ação ou pensamento do qual a pessoa poderia se arrepender.

Algumas características da culpa são as acusações, o desprezo e o castigo para consigo mesmo. Pode

surgir a vergonha por ter feito alguma coisa, ou pelas coisas que fez para ocultá-la (mentiras, justificativas e respostas evasivas...). Há também ideias obsessivas sobre perseguição, e a pessoa acaba lutando contra isso.

Há culpas que são mais simples e que se aceitam como um componente natural da existência humana. Outras, ao contrário, são como uma doença mais profunda que impede que relações interpessoais e afetivas ocorram normalmente. Há níveis de culpa tão severos que causam danos terríveis à pessoa.

A culpa que não resolvida e instalada em nós gera ansiedade, insegurança, abatimento, depressão e crise existencial. Também gera dificuldades nos relacionamentos causando danos aos vínculos afetivos importantes. Viver com culpas não resolvidas pode levar a pessoa a experimentar um verdadeiro inferno na vida. E a culpa excessiva pode, inclusive, afetar a saúde da pessoa com doenças graves ou levá-la a atentar contra a própria vida.

Em muitas ocasiões o problema está não na culpa em si ou no que a causou, mas na forma como a pessoa reage diante dela. Um primeiro passo para uma solução eficaz é reconhecer e aceitar que a culpa existe. Muitos especialistas insistem na importância de conseguir distinguir a culpa, entender e reconhecer que existe uma situação de conflito relacionada a um determinado acontecimento na vida.

Um passo seguinte é ter vontade de solucionar o problema. Se a pessoa reconhece a culpa, mas não tem a vontade, o desejo de mudar a situação, vai prolongar indefinidamente o sofrimento. Uma situação de culpa não resolvida impacta diariamente na saúde e na qualidade de vida das pessoas.

Uma coisa é certa: é inevitável viver sem a presença do sentimento de culpa! No entanto, ainda que seja impossível viver sem culpa, podemos aprender a lidar com ela. E, desta maneira, reduzir seus impactos e seus aspectos desagradáveis em nossa vida.

A culpa é parte de nós. Pode ser boa em alguns casos, e péssima em outros. Por isso é tão importante identificar e compreender os sentimentos de culpa, para sabermos como proceder com eles.

## Culpa boa x doentia

Um grau apropriado de culpa permite que a pessoa não viole certos valores éticos e espirituais importantes na vida em sociedade. Alguém que não sente culpa nenhuma pode ser insensível e displicente ao causar danos a outras pessoas. No outro extremo, uma pessoa com culpa excessiva pode viver continuamente tensa e nervosa, não sendo capaz de relaxar e desfrutar a vida.

A culpa pode servir de freio quando uma pessoa pretende se comportar de forma prejudicial a si ou a outros, e dessa forma ela é benéfica. A culpa boa aju-

da a revelar nossa condição de seres humanos falíveis e pecadores. Ela nos leva a compreender a totalidade de nossa vida. Esse conhecimento nos capacita a tomar decisões que melhoram nossas relações e nossa qualidade de vida.

A culpa doentia, que prejudica, é aquela que se torna uma doença na vida da pessoa, que pode se sentir culpada por tudo e, inclusive, culpar-se por coisas pelas quais não é responsável. Também é prejudicial quando a pessoa não se consegue aliviar por ter feito alguma maldade, ou por ter deixado de fazer algo que estava a seu alcance, mesmo que já tenha resolvido a situação. A culpa doentia cria mal-estar interior e remorso, que pode chegar a se tornar raiva quando projetada para fora, contra outras pessoas.

A culpa pode ser mal utilizada, também, para ganhar a compaixão das pessoas. Existem aqueles que preferem que os outros sintam pena ao invés de amor e respeito pelo que são. Esta manipulação da culpa doentia é degradante e não permite que ela seja resolvida. Alguém que busca se “fazer de coitado” o tempo todo, está longe de ser uma pessoa feliz.

A culpa boa, a culpa adequada, está associada ao dano que se causa a outras pessoas. Por exemplo, quando se abusa da liberdade e prejudica alguém em um caso específico.

A culpa doentia não está, geralmente, associada a algum dano intencional causado a alguém, mas é um

produto de uma área imatura de nossa personalidade, é um distúrbio psicológico.

## Culpar os outros

A sabedoria popular diz: “Quando uma pessoa sábia se equivoca, culpa a si mesmo. Quando o tolo se equivoca, culpa os outros”.

Algumas pessoas dizem:

- Meus pais são assim, e é por causa deles que eu sou desse jeito.
- A culpa é dos meus professores...
- Eu cresci num ambiente ruim, por isso me comporto dessa forma.

É importante compreender e analisar tudo o que nos levou a sermos o que somos, tudo o que moldou nosso comportamento. Ainda mais importante é, além de compreender as situações que nos cercam e as pessoas com as quais convivemos, estarmos conscientes de que não podemos justificar nossa conduta culpando os outros.

Se alguém nos convidou ou motivou a fazer algo incorreto, e o fizemos, a responsabilidade é toda nossa. Para vivermos dignamente é preciso assumir a responsabilidade pelas nossas ações.

Há pessoas que culpam os outros quando algo vai mal. Às vezes, ninguém tem culpa de algo que está



ocorrendo, e outras vezes a pessoa culpada é aquela que procura os culpados. Culpar os outros libera nossas frustrações, mas o preço disso é causar dor desnecessária a alguém e, ao final, não assumir as próprias responsabilidades da vida. Dessa maneira dificilmente alguém estabelece relações satisfatórias e, certamente, não está no caminho de viver feliz.

## Há perdão para todas as pessoas?

Nunca se sinta desanimado por ter cometido erros em sua vida, nem pense que é impossível perdoar-se ou receber perdão. Mesmo que você tenha descido ao fundo do poço da falta de ética e da imoralidade, ou cometido atos que parecem indesculpáveis, sempre há a possibilidade de arrepender-se e pedir perdão.

Essa ação é válida e aceita por Deus, desde que seja sincera e venha do coração. O principal ingrediente do arrependimento é o reconhecimento de que se agiu mal e que tem responsabilidade pelo que fez. Essa é uma condição essencial para receber de Deus o perdão e conseguir crescer espiritualmente. Por causa de Jesus, Deus nos perdoa e recebemos uma paz que invade a nossa vida.

## Onde nasce a culpa?

O sentimento de culpa pode ter uma ou várias origens. A seguir apresentamos e analisamos algumas delas:

## *Ações do passado*

---

Em muitas ocasiões os sentimentos de culpa têm a ver com histórias vividas. Sentimentos, ações e comportamentos ocorridos no passado podem fazer surgir remorso e culpa. Às vezes estes sentimentos são reais – a pessoa pode ter prejudicado alguém, ou violou alguma lei ou não respeitou os valores de outra pessoa, como por exemplo, a confiança. Em outras ocasiões a culpa não tem razão de ser, ela brota mais como um sentimento de menosprezo pessoal que de um fato ocorrido. Mulheres que sofreram violência ou abuso sexual podem sentir culpa. Um sistema de ameaça e manipulação criado por quem comete o abuso ou violência somado à baixa autoestima de quem foi violada, fazem com que as vítimas se sintam culpadas pelo ocorrido. Infelizmente, é muito comum escutar mulheres dizendo: “Devo ter feito alguma coisa para que isso acontecesse”.

## *Metas muito altas e excessivas*

---

Outra fonte de culpabilidade é ser muito exigente consigo mesmo. Se uma pessoa pensa que precisa atender todas as demandas e necessidades de seus familiares e amigos, é muito provável que não consiga alcançar esta meta. Como consequência, vai se sentir culpável por isso. Nestes casos, a pessoa pensa muito no que “deveria” ter fei-

to: Deveria ser capaz de fazer... deveria ter dado mais atenção... deveria ter mais paciência.

## *Sentimentos negativos*

---

Algumas pessoas não aceitam os sentimentos ou pensamentos negativos, que são comuns quando enfrentamos situações difíceis na vida. Experimentam angústia e culpabilidade porque acreditam que não "deveriam" ter pensamentos negativos diante dos problemas. Isso pode ocorrer, por exemplo, com pessoas que convivem muito tempo com um familiar doente, que necessita de cuidados especiais. Quem está cuidando, muitas vezes, gostaria de ver esse sofrimento terminar, pensando no bem da pessoa e no dela próprio. Mas esses pensamentos acabam se transformando em culpa, porque a pessoa acha que está errado pensar assim.

## *Educação infantil*

---

Todas as pessoas carregam consigo suas memórias do tempo de criança, e isso pode envolver sentimentos de culpa. Estas culpas podem ser variadas e ainda influenciam na idade adulta. Algumas destas memórias podem ser advertências do tipo: "Papai não vai te querer mais se continuar fazendo isso..."; "Você deveria sentir vergonha de se comportar assim..."; "Nós fizemos tudo isso por você e é assim que agradece?". Em uma pessoa adulta essas frases podem seguir surtindo efeito e

se manifestar, por exemplo, quando a pessoa desagrada ao seu chefe ou a outro tipo de autoridade.

### *Tomar certas decisões*

---

Há momentos em que precisamos tomar decisões importantes, que podem não ser fáceis. Muitas vezes, quando nossos pais chegam a uma determinada idade, notamos que não podem se virar sozinhos nem viver por sua própria conta. Às vezes, por uma situação que envolve diversos motivos, não há opção senão coloca-los em uma casa para idosos ou algo assim. Essa decisão pode criar culpa, já que a pessoa que a toma acredita que está sacrificando o bem-estar de seus pais em benefício de seu próprio lar.

### *Distância da família*

---

É normal que se sinta culpa ao nos afastarmos de nossos familiares, ou até mesmo de amigos muito queridos. Mesmo que seja uma mudança necessária e para uma vida melhor, afastar-se dos pais ou dos filhos causa sofrimento. E isso, certamente, gera um tipo de culpa na pessoa que se afasta.

### *Discussões entre família*

---

Quando há discussão ou diferença de opinião entre membros da família, é normal que alguns se sintam culpados, mesmo que todos estejam sendo

sinceros em seus pontos de vista e buscando o bem de todos. Há pessoas que se sentem culpáveis por contrariar seus pais. Afinal, os pais dedicaram toda a sua vida à criação dos filhos. Mas, essas mesmas pessoas sentem-se traídas se não defenderem seus próprios pontos de vista.

### *Tempo para si mesmo*

---

Há pessoas que, a todo custo, procuram não ser egoístas. Por motivos culturais e de educação, muitas dessas pessoas consideram que cuidar de si mesmo é uma manifestação de egoísmo. Por isso, sair com os amigos ou dedicar algum tempo para cuidar de sua própria saúde causa um sentimento de culpa.

### *Conceito errado sobre Deus*

---

Certas seitas ou grupos religiosos buscam cativar e manter seus adeptos através do medo e da culpa. Apresentam um Deus terrível, exigente, irado, que castiga severamente aqueles que não obedecem às suas leis. Desta maneira, não por fé e amor, mas por medo e pela culpa, as pessoas se apegam a práticas que não ajudam a superar a culpa. Pior ainda, criam um círculo vicioso de dependência. Deus é justo e severo com a maldade, de fato. Ele criou diversas leis e nos deu a capacidade de nos sentirmos culpados quando as infringimos ou fazemos alguma maldade. Mas, acima de tudo isso, ele enviou Jesus Cristo, seu Filho, para nos livrar

das culpas pelas coisas que fizemos. Confiar no perdão de Cristo é o único caminho para podermos viver tranquilos, em paz, alegres, sem medo e sem culpa.

## Consequências da culpa

Assim como a culpa tem diversas origens ou motivos, também são muitas as consequências para os que vivem e a carregam por muito tempo.

A culpa nos prende ao passado, perturbando a nossa vida presente. Muitas pessoas sofrem enquanto se torturam por erros do passado. Isso faz com que elas fiquem estagnadas em uma determinada etapa da vida. Muitas vezes não se disfruta o presente porque a culpa nos faz crer que somos indignos dele. Achamos que não merecemos a vida que estamos vivendo. Não nos sentimos no direito de ser felizes e desfrutar bons momentos.

Os sentimentos de culpa nos fazem ver os erros muito maiores do que, na verdade, eles são. Uma mentalidade culposa maximiza as situações de erro provocando uma dimensão exagerada e assustadora daquilo que aconteceu.

A culpa confunde as ideias e as emoções. O medo, a vergonha e certos estigmas minam a nossa capacidade de tomar decisões. Em muitas ocasiões a culpa nos impede, até mesmo, de reparar o erro cometido.

Quando se tem uma personalidade culposa é muito difícil aprender com os erros. Não se pensa com objetividade sobre eles e, por isso, a pessoa não consegue alcançar o aprendizado que é normal.

É comum escondermos o sentimento de culpa com atitudes evasivas e desculpas. A maioria das pessoas se utiliza das desculpas quando cometem algum erro, e isso agrava a situação. Ao erro cometido se soma um novo erro, que é uma mentira ou outra desculpa.

Muitas vezes se projeta a culpa sobre os outros, acusando-os injustamente. Este é um sistema de defesa pessoal que acaba fazendo mal a outras pessoas. Quem foi criado e educado com base nas culpas e no medo, acaba repetindo o processo aprendido na infância. Essas pessoas tentam manipular outras a fim de ocultar seu verdadeiro problema.

A culpa pode produzir a revolta e a ira. Uma pessoa com um profundo sentimento de culpa tem uma forte carga emocional que, em determinadas personalidades ou situações, pode manifestar-se de forma violenta.

Por fim, a pior consequência da culpa é que ela pode fazer a pessoa se fechar completamente para Deus. Uma pessoa com culpa, por tudo o que já vimos até agora, pode acreditar que Deus não irá aceitá-la, que é indigna e não merece perdão. E isso pode fazê-la acreditar que não é possível mudar as coisas. Mas Deus continua de braços abertos, convidando a todos: "Venham cá, vamos discutir este assunto. Os seus pe-

cados os deixaram manchados de vermelho, manchados de vermelho escuro; mas eu os lavarei, e vocês ficarão brancos como a neve, brancos como a lã" (Isaías 1.18). Deus quer que levemos a ele a nossa culpa e o nosso arrependimento, para que ele nos dê o seu perdão!

## A culpa e as perdas

É muito triste quando uma pessoa recebe a notícia de que está doente ou sofre uma perda, e reage pensando: "O que eu fiz de errado?" Além da terrível dor da perda ou da doença, ela tem que lidar com a dor e os sentimentos da vergonha de si mesma. Desta forma, acaba aumentando seu sofrimento. É comum ouvirmos pessoas assim dizerem: "Vou me odiar pelo resto da vida por não ter feito alguma coisa a respeito..." ou "Devo ter feito alguma coisa para merecer isso". E, até, a famosa frase: "Jamais vou me perdoar se algo acontecer..."

Estas palavras podem sair do coração de pessoas boas, amáveis, inteligentes e bem estruturadas. Pessoas que não sabem o que fizeram, mas acham que fizeram algo mal para serem castigadas.

A vergonha pública que muitas pessoas sentem quando passam por uma tragédia pode ser muito grande. É como se o "destino" estivesse ajudando a contar a todos sobre algum mal que elas fizeram.



Estes sentimentos são confusos e difíceis de superar. Como todos nós cometemos erros e pecados, as pessoas tentam conectar determinada perda a um determinado erro ou pecado. Muitos também se perdem nos pensamentos tentando entender porque têm tantas “cargas” pesadas em suas vidas, enquanto outros vive a vida de maneira tão leve e descontraída. Apesar de muita gente levar isso a sério, não se pode acreditar que “coisas boas acontecem com pessoas boas, e coisas ruins só acontecem que pessoas ruins”. Isso não é a verdade.

Se analisamos a vida conforme a lógica humana, muitas coisas parecem injustas aos nossos olhos. Mas seria um pouco arrogante de nossa parte acreditar que podemos compreender por que Deus permite que certas coisas aconteçam em nossa vida.

Uma das histórias mais famosas de sofrimento humano é a de Jó. Segundo a Bíblia, ele era uma pessoa boa e que confiava em Deus. Tinha uma boa família e uma excelente situação financeira. Mas ele perdeu tudo o que tinha, inclusive seus filhos e sua saúde. Então, nos momentos de sofrimento, Jó perguntava a Deus: “Por quê isso está acontecendo comigo?”

Então, Deus responde: “Onde é que você estava quando criei o mundo? Se você é tão inteligente, explique isso. Você sabe quem resolveu qual seria o tamanho do mundo e quem foi que fez as medições? Em cima de que estão firmadas as colunas que susten-

tam a terra? Quem foi que assentou a pedra principal do alicerce do mundo?” (Jó 38.4-6).

Diante do que Deus falou, Jó compreendeu que há coisas que não podemos entender. Na vida passamos por situações dolorosas, cujas razões jamais iremos entender. Mas Deus está sempre disposto a nos ajudar e nos dar forças.

“O Senhor Deus diz: “Os meus pensamentos não são como os seus pensamentos, e eu não ajo como vocês. Assim como o céu está muito acima da terra, assim os meus pensamentos e as minhas ações estão muito acima dos seus” (Isaías 55.8-9).

Aceitar a perda e confiar em Deus não vai fazer com que o sofrimento pare imediatamente. Mas é a partir daí que paramos de ser consumidos e paralisados pela culpa e pela dor. Confie em Deus e conte a ele o que você está pensando. Abra o seu coração e você receberá o perdão, o amor e a paz que só ele pode dar através de seu Filho Jesus Cristo.

## A culpa e os segredos

Muitas vezes, o sentimento de culpa está associado a algo que aconteceu no passado muito distante e que a pessoa nunca contou a ninguém por medo ou vergonha. Uma das consequências da culpa é o remorso; essa inquietude que vem por causa da lembrança de uma culpa e que vai crescendo imperceptivelmente dentro da pessoa.

Viver com remorso é como viver com um objeto atravessado na garganta. E o problema é que muitas vezes nem sabemos exatamente qual é a origem desse remorso. É um mal-estar que está sempre presente em nossa vida, mas não se sabe exatamente o que o está causando.

Eventos do passado que se mantêm em nossa memória de forma oculta podem facilitar a culpa e a vergonha. Você tem algum segredo que pode estar causando culpa e remorso? Alguma vez compartilhou isso com alguém? Se não compartilhou, por que não o fez? Você pode, pelo menos, identificar o motivo que o impede de compartilhar isso?

Às vezes, pequenos fatos ocorridos na infância, mesmo que já esquecidos, podem ter efeito controlador em nossa vida. Podem nos impedir de agir ou de nos relacionarmos em determinadas situações.

Se você tem algum segredo guardado, procure alguém que possa ouvi-lo sem julgar você e que saiba como dar o apoio que você precisa para superar isso e libertar-se. Se você não quer compartilhar com alguém, fale com Deus. Ele é perfeito para ouvir e perdoar você.

O rei Davi, conforme conta a Bíblia, cometeu adultério com uma mulher casada. Para piorar ele mandou o esposo dessa mulher para a linha de frente de seu exército, sabendo que isso causaria a sua morte. E foi o que aconteceu.

Então, Deus falou a Davi através do profeta Natã e mostro o que havia acontecido. Ele queria que Davi entendesse a gravidade de seu pecado e, também, que Davi se arrependesse do que fizera.

Deus levou Davi a arrepender-se de seu pecado e o fez confessar seu segredo. Mas a história não terminou aí. Deus fez com que Davi encontrasse a paz novamente, com o passar do tempo e com atitudes adequadas. O rei Davi, um grande pecador como todos nós, finalmente escreveu: “Enquanto não confessei o meu pecado, eu me cansava, chorando o dia inteiro. De dia e de noite, tu me castigaste, ó Deus, e as minhas forças se acabaram como o sereno que seca no calor do verão. Então eu te confessei o meu pecado e não escondi a minha maldade. Resolvi confessar tudo a ti, e tu perdoaste todos os meus pecados” (Salmos 32.3-5).

## A culpa e as exigências

Muitas pessoas sentem-se culpadas por não poderem atender às necessidades ou exigências de amigos, familiares ou colegas do trabalho. Não há problema algum em ajudar os outros. Muita gente precisa de um auxílio de vez em quando. Mas a questão é que não se pode fazer tudo por todos. Não dá para atender a todas as necessidades de todas as pessoas que conhecemos. Às vezes, é necessário aprender a dizer “NÃO” sem sentir culpa por causa disso.

Quando há motivos sólidos para dizer “não” ao pedido de alguém, aceite que você tem o direito de fazê-lo. Todos temos limites de tempo, energia, dinheiro e saúde. Nunca seremos capazes de auxiliar a todos que precisam de nossa ajuda. Não podemos aceitar todos os convites para ir a uma festa, não podemos fazer algo sabendo que nossa saúde será prejudicada, não podemos fazer algo além das nossas capacidades. Diante de situações assim, definitivamente, devemos aprender a dizer “NÃO”.

Ainda que seja muito importante compartilhar o que somos e temos com outras pessoas, é importante lembrar que ninguém pode dar algo que não possui. Se uma pessoa está dando o melhor de si, não há lugar para culpas.

Há pessoas que, por alguma razão, pensam que os outros estão sempre disponíveis para ajudar. É claro que ajudar-se mutuamente é uma coisa boa. Mas se alguém nos controla utilizando-se da culpa, fazendo com que nos sintamos responsáveis pelas consequências caso não ajudemos, então é importante refletir sobre quem somos e quais são nossas capacidades, prioridades e objetivos de vida.

Se você estiver diante de um pedido de ajuda que obriga você a abrir mão de suas necessidades essenciais, analise a situação e pense se deve ou não ajudar. Quando uma pessoa é capaz de dizer “NÃO” diante da exigência dos outros, então estará apta a ajudar mantendo sua própria identidade, sem perder sua

essência e seu caráter. Isso ajuda a manter uma vida saudável.

## Resolvendo a culpa

O sentimento de culpa pode existir independentemente do fato de a pessoa ter feito algo que vá contra a ética social ou religiosa. Se você está nessa situação, uma forma de superar a culpa é resolver as tensões que estão dentro de você, fazendo uma análise introspectiva de tudo o que pesa em seu coração.

A culpa aparece, também, quando se cometem atos que ferem outras pessoas ou infringem alguma lei. Então, além de buscar a paz interior através do arrependimento e confissão a Deus, é muito importante tentar fazer algo para reparar o dano causado, e alcançar, assim, uma paz exterior. Assumir a culpa pelo mal causado, aproximar-se de forma humilde de quem foi afetado, desculpar-se, propor alternativas para remediar o ocorrido, são atitudes que ajudam a superar a culpa e retomar os relacionamentos.

Se você tem algum problema pendente e acredita que pelo menos parte da responsabilidade é sua, lembre-se de confessar tudo isso a Deus e pedir perdão a ele e a quem mais for necessário. Depois de fazer isso, certamente você irá sentir-se melhor.

## Confessando nossos erros

O verdadeiro alívio da culpa começa quando assumimos o controle da nossa própria vida. Muitos programas de autoajuda são bons para que as pessoas assumam a responsabilidade por seus próprios problemas e, então, resolva fazer algo para resolvê-los. No entanto, uma das falhas destes programas está no fato de afirmarem que podemos resolver tudo sem ajuda exterior. Ou seja, só precisamos de força de vontade para ter pensamentos mais positivos e solucionar os problemas. Infelizmente, a maioria das pessoas acaba percebendo que isso não é tão fácil.

Para mudar a vida de forma significativa, e não só superficialmente, há duas pessoas que são essenciais. A primeira é Jesus, e a segunda é a própria pessoa. A melhor terapia para começar a resolver os problemas é confiar que Jesus Cristo é maior que todos eles. Ele mesmo nos convida: "Venham a mim, todos vocês que estão cansados de carregar as suas pesadas cargas, e eu lhes darei descanso. Sejam meus seguidores e aprendam comigo porque sou bondoso e tenho um coração humilde; e vocês encontrarão descanso" (Mateus 11.28-29).

A fé em Cristo nos restaura, cura o nosso interior. E essa fé nos faz confessar a Deus tudo o que está em nosso coração. A fé nos permite aceitar toda a nossa vida, com suas coisas boas e ruins, com os momentos de alegria e paz, também momentos amargos e tristes. Quando confessamos a Deus os nossos erros,

nossos pecados, nossos segredos mais íntimos, estamos praticando a melhor terapia, que pode nos trazer muita paz interior.

Confessar as nossas culpas nos liberta, nos permite acessar o nosso interior, e nos permite sentir que Deus está agindo em nossa vida. O perdão de Deus cura as nossas feridas e restaura nossa saúde espiritual. Podemos canalizar toda a nossa energia em coisas positivas, ao invés de desperdiçá-la remoendo coisas que só nos atrapalham. Deixamos de estar imobilizados pela dor e passamos a buscar novos horizontes. Ao invés de gastar tempo olhando para as nossas feridas, temos a chance de observar o que acontece ao nosso redor, e convivemos com coisas agradáveis que alimentam nosso espírito e alegam nossa vida.

Quando nos confessamos perante Deus, deixamos de culpar os outros. Precisamos admitir as coisas que fizemos e apresentá-las ao Pai Celeste. Muitas vezes cometemos pecados que nem nos damos conta. Só depois é que percebemos o que fizemos. Deus sabe e compreende isso. Ele quer que confessemos tudo a ele, que entendamos os motivos que nos levaram a pecar e nos apresentemos arrependidos a ele. Não é hora de tentar explicar, justificar ou disfarçar os erros. É hora de confiar plenamente no perdão que recebemos por causa de Jesus.

Confessar a Deus e pedir perdão pelos erros tem um efeito curativo em nossas vidas. Ao invés de culpar os pais, os professores, os amigos ou as circunstâncias,



assumimos os nossos problemas e os trazemos diante de Deus para pedir sua ajuda. Quando fazemos isso, nossa vida passa por uma profunda transformação.

A Bíblia ensina que “o Senhor é bondoso e misericordioso, não fica irado facilmente e é muito amoroso. Ele não vive nos repreendendo, e a sua ira não dura para sempre. O Senhor não nos castiga como merecemos, nem nos paga de acordo com os nossos pecados e maldades. Assim como é grande a distância entre o céu e a terra, assim é grande o seu amor por aqueles que o temem” (Salmo 103.8).

## Sugestões práticas

Depois de termos confessado nossos erros a Deus, ainda há algumas ações práticas que são recomendadas para completar o processo de restauração da nossa paz interior.

- Identifique os sentimentos de culpa. É importante identificar em quais situações se sente a culpa, ou quando este sentimento aflora, e ver o porquê de isso acontecer. É por causa de algo do presente ou do passado? Há situações ou momentos específicos em que a culpa aparece?
- Aceitar os sentimentos de culpa. É compreensível que sintamos alguma culpa. Quem tem pensamentos ou emoções culposas precisa aceitar e expressar isso. Dessa forma, não reprimem as

emoções e as compartilham com outras pessoas de confiança.

- Expressar os sentimentos de culpa. Falar com pessoas da família, amigos, psicólogos, terapeutas ou alguém em sua igreja, pode ajudar a aliviar as emoções relacionadas à culpa.
- Analisar as causas. Buscar as razões, as raízes do sentimento de culpa, pode ajudar a compreender um pouco mais o porquê desse sentimento. Isso ajuda a aceitar e enfrentar melhor essa emoção.
- Reconhecer os limites. Cada pessoa precisa aceitar seus limites, conhecer suas qualidades e defeitos. Todos devemos sempre fazer o melhor que podemos, mas temos limitações. Não adianta ficar pensando “eu deveria ser assim” ou “eu seria melhor se fizesse de outro jeito”. Isso gera sentimentos negativos, como a culpa.

As pessoas que conhecem e aceitam suas limitações, expressam suas emoções, possuem metas realistas e reconhecem seu próprio valor são menos propensas ao sentimento de culpa.

## Ajudando a quem tem culpa

Para ajudar uma pessoa a tratar seu sentimento de culpa é conveniente observarmos os passos abaixo:

### *Estabelecer o diálogo*

---

Isso pode ser muito difícil em algumas situações, pois a pessoa pode querer isolar-se do convívio social. O importante é tentar iniciar uma conversa para abordar o tema da culpa.

### *Ajudar a confrontar*

---

Procure motivar a pessoa a confrontar o comportamento que está causando a culpa e que pode envolver outras pessoas. A ideia é mostrar que o comportamento não é bom, mas isso não significa que a pessoa seja má.

### *Incentive a confissão*

---

A confissão nasce da aceitação, por parte da pessoa, de que ela é responsável pelo mal que causou, ou pelo bem que talvez tenha deixado de fazer.

### *Fale do perdão*

---

Motive a pessoa a buscar o perdão de Deus e das pessoas que foram afetadas. Na Bíblia lemos que “se dizemos que não temos pecados, estamos nos enganando, e não há verdade em nós. Mas, se confessarmos os nossos pecados a Deus, ele cumprirá a sua

promessa e fará o que é correto: ele perdoará os nossos pecados e nos limpará de toda maldade” (1João 1.8-9).

### *Buscar a reparação*

---

Algo que mostra verdadeiro arrependimento e auxilia a nos livrar da culpa é quando decidimos mudar o comportamento que causou o sentimento de culpa. Parte dessa mudança implica em tentar desfazer o dano causado a outras pessoas.

### *Motivar a reconciliação*

---

Neste ponto é importante ressaltar que há pessoas que não querem perdoar, ou não sabem perdoar. Ao prejudicar uma pessoa assim, dificilmente haverá uma reconciliação completa. A pessoa que causou algum dano pode confessar o erro, pode pedir perdão e buscar desfazer o problema, e não deve sentir-se culpada se a outra não manifesta seu perdão. Na Bíblia lemos o seguinte conselho: “No que depender de vocês, façam todo o possível para viver em paz com todas as pessoas” (Romanos 12.18).

### *Valorize as coisas boas*

---

Ressaltar o bom comportamento, dar ânimo e apoio, celebrar as boas atitudes, tudo isso ajuda as pessoas com sentimento de culpa a agirem de forma responsável, procurando não cometer ou repetir os erros e superando, assim, a culpa.

## Ajude a reintegrar socialmente

---

Convidar a pessoa para participar de festas, reuniões de amigos ou encontros de grupos de interesse ajuda a superar os sentimentos de culpa. A pessoa que sofre com a culpa pode achar-se indigna do convívio social. Relacionar-se positivamente com outras pessoas, aproximar-se de uma igreja, tudo isso pode ajudar a pessoa a sentir-se querida, amada e perdoada.

## Reveja as metas

---

Muitas vezes a culpa é decorrente de metas impossíveis de se alcançar. A pessoa não cumpre suas metas, que são muito altas, e por isso convive com um constante sentimento de culpa. Ajudar a rever as metas e aspirações, adequando-as à realidade, ajuda a evitar a culpa.

Algo muito importante quando se acompanha uma pessoa com sentimentos de culpa é reafirmar a confidencialidade. Se a pessoa revela seus segredos, sua intimidade, e logo se sente traída, seguramente vai voltar a se fechar, não permitindo que outros a ajudem, e poderá sentir-se até culpada por ter confiado em quem não merecia sua confiança.

## Não persistir na culpa

Há alguns tipos de pensamentos que ajudam a pessoa a persistir e alimentar a sua culpabilidade. Se você se identifica com algum destes, peça ajuda:

- Suposição de que as coisas se resolvem por si só. Você pode imaginar tudo o que quiser e esperar que tudo se resolva, mas se você não fizer algo, tudo vai continuar como está. Pode até ser que “fazer algo”, signifique “deixar de fazer”. Ou seja, parar de fazer alguma coisa que pode estar prejudicando sua vida. Às vezes fazemos as coisas de forma repetitiva, crendo que devemos insistir em algo, e mesmo assim não chegamos a lugar algum. Uma boa prática pode ser parar, respirar fundo, ouvir o que os outros dizem e, especialmente, ouvir o que Deus tem a dizer a você.
- Deixar para amanhã a resolução do problema. É certo que o amanhã também será difícil e você continuará angustiado, tenso, preocupado. Não espere o amanhã. Comece hoje.
- Fugir da realidade. Às vezes imaginamos uma realidade nossa, diferente do que está ao nosso redor. Ou nos ocupamos somente com uma parte da realidade. É preciso ser realista e assumir a resolução dos problemas, um de cada vez.

Pense bem, você quer continuar se sentindo mal, negando o que está acontecendo? Ou prefere aceitar a culpa, assumir que há erros e agir para superar e corrigir tudo isso? Abordando a situação com serenidade e com fé em Deus, pode-se chegar à uma solução. É preciso ocupar-se mais e preocupar-se menos.

## Culpa e espiritualidade

O pensamento culposo não é igual ao pensamento espiritual. A culpa nasce no interior do ser humano e fala com ele de uma forma agressiva. O Espírito de Deus provém de fora, e convida a pessoa a encontrar soluções e aprender com cada sucesso da vida.

E muitas ocasiões as pessoas com sentimentos de culpa tentam mudar por suas próprias forças para se libertar da culpa. Não estão abertas à ajuda de Deus. A culpa os faz crer que devem esforçar-se para agradar a Deus e merecer seu perdão. Baseiam a sua fé em suas próprias capacidades, apoiam-se no "eu" ao invés de apoiarem-se no poder de Deus.

A Bíblia ensina um caminho diferente para se libertar da culpa. Em primeiro lugar, ela nos mostra que somos pecadores e, por isso, somos culpados diante de Deus: "Não existe no mundo ninguém que faça sempre o que é direito e que nunca erre" (Eclesiastes 7.20). E ainda nos afirma que "Todos pecaram e estão afastados da presença gloriosa de Deus" (Romanos 3.23).

Isso mostra que ninguém pode chegar na frente de Deus e dizer: "Olha, eu mereço o seu perdão, ok?" porque, na verdade, nenhum de nós merece o perdão dele. Mas - e sempre tem um "mas" - ele nos ama tanto que nos oferece o seu perdão, e por causa da fé em Jesus, que morreu na cruz por nós, ele olha para nós como se não tivéssemos pecados. Jesus pagou

por nossos pecados. "Sem fé ninguém pode agradar a Deus, porque quem vai a ele precisa crer que ele existe" (Hebreus 11.6).

Todos nós pecamos, e em maior ou em menor quantidade, todos sentimos culpa por alguma coisa. Às vezes é um sentimento meio difuso. Não sabemos a razão, mas não nos sentimos bem com nossa consciência, e não nos sentimos bem no meio de nossos amigos e familiares. Não conseguimos viver em paz.

Quando isso ocorre, precisamos aliviar o sentimento de culpa. Temos a possibilidade de fazê-lo mediando a fé em Jesus. Ele pagou na cruz o castigo que merecíamos por sermos pecadores. Ele fez isso por amor, para nos libertar do pecado e da culpa. Confiando em Jesus recebemos o perdão de Deus e já não temos mais culpas para carregar.

E você pode perguntar: Como surge essa fé em Jesus? A Bíblia diz que "a fé vem por ouvir a mensagem, e a mensagem vem por meio da pregação a respeito de Cristo" (Romanos 10.17). Onde podemos ouvir a pregação sobre Cristo? Em uma igreja, por exemplo. Ali se estuda a Bíblia e seus ensinamentos. Pode-se ler a Bíblia em grupo ou individualmente. Alguém pode pedir que uma pessoa explique e oriente a respeito de tudo o que está escrito na Palavra de Deus. Hoje em dia há muitas formas para ter acesso a uma Bíblia.

A culpa se alivia e se elimina por meio da fé em Cristo. E a fé vem através da Palavra de Deus. Você já



pensou nisso? Já pensou em abrir a sua Bíblia hoje? O que você vai fazer a respeito?

## Conclusão

A culpa doentia atenta contra a saúde e contra a felicidade da pessoa. Inibe parte do nosso potencial para atender às demandas da vida, do dia-a-dia. Ela cria o caos espiritual e emocional. Afasta as possibilidades de alcançarmos a felicidade. Para que isso não ocorra é necessário superar o sentimento de culpa, evitando as limitações e sofrimentos que ela provoca.

Certamente não é algo fácil de ser feito, mas é possível. Agora você tem ferramentas para superar a culpa. Tem a possibilidade de começar a viver de uma maneira diferente. Tem mais conhecimentos, mais recursos e mais experiência do que antes. Os erros, as frustrações, os fracassos podem proporcionar um sentido maior de humildade. Dessa forma você pode aprender algumas lições que de outro jeito jamais aprenderia. Você tem mais consciência da sua fragilidade, mas também pode confiar em Deus e receber, pela fé, um novo sentido e uma renovação de sua vida.

Esteja aberto para pedir ajuda a seus amigos, familiares e outras pessoas de confiança. Sempre podemos encontrar pessoas que estão dispostas a compartilhar experiências e conhecimento, capacidades e sabedoria. Se você procurar, certamente vai encontrar al-

guém disposto a ajudar no processo de superação das culpas.

Você pode comprometer-se agora, neste momento, a começar de novo. Reconheça o seu passado, sua culpa, e não deixe que isso bloqueie ou imobilize você. Assuma as responsabilidades, dê um passo adiante e confesse a Deus os seus erros. Assim você está começando a libertar-se desse mal.

A crise por sentimento de culpa pode ser uma oportunidade maravilhosa. Ela pode ser uma passagem para a felicidade. E para que isso aconteça, é preciso trilhar um caminho adequado. Um caminho que é único. Este caminho é Jesus Cristo. Confiando nele você poderá olhar para trás e ver tudo o que passou como algo resolvido, concluído. E poderá olhar para frente, para os dias futuros com a felicidade e a confiança que só Jesus pode nos dar por completo.

## Bibliografia

- Bíblia NTLH – Sociedade Bíblica do Brasil - SBB.
- Barylko, Jaime. *El arte de Vivir*. Editorial Bonum. 1ª ed. Buenos Aires. 2003.
- Bucay, Jorge. *De la autoestima al egoísmo, miedos, culpa*. Editorial del Nuevo Extremo S.A. Argentina. Mayo de 1999.

- Crabb, Larry. *De adentro hacia afuera. El verdadero cambio es posible si usted está dispuesto a comenzar.* Trad. Raúl Gines Acosta. 1º Edición. Colombia. 1992.
- Laplanche, Jean; Pontalis Jean-Bertrand. *Diccionario de Psicoanálisis.*
- Frankl, Viktor E. *El hombre en busca de sentido.* Herder, Barcelona, 1989.
- Grinberg, L. *Culpa y Depresión.* Paidós. Bs. As. 1978.
- Vila, Samuel; Scuin, Santiago. *Nuevo Diccionario Bíblico Ilustrado.* Editorial CLIE. Barcelona. España 1985.