

SAÚDE e BEM ESTAR

Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

Valdeíza Costa

Psicóloga e Psicopedagoga

Pergunta.

Não consigo me perdoar por alguns erros que cometi no passado, ainda mais porque ainda hoje sofro as consequências da escolha que fiz. Qual é o meu problema? (MJS, Brandon)

Pelo o que me conta em seu e-mail suponho que esteja a sofrer daquilo que no meio científico chamamos de **Complexo de Culpa** que se origina do “Sentimento de Culpa”. Podemos dizer que quando o Sentimento de Culpa se torna quase permanente, obsessivo e irracional estamos diante do verdadeiro Complexo de Culpa.

É muito comum ouvirmos a expressão: “Ele/a sofre de um Complexo de culpa”, mas é importante salientar que, ainda que quando se fale em Complexo de Culpa todos se sintam mais ou menos atingidos, há complexos e complexos.

Uma pessoa pode se sentir culpada por ter voluntariamente prejudicado alguém ou se omitido diante de situações complicadas que trouxeram sofrimento a outras pessoas no passado e esse sentimento pesar na consciência até muitos anos depois do ocorrido mas há dois aspectos, neste caso, a considerar. O primeiro refere-se ao **arrependimento** por ter procedido daquela forma e o **não-arrependimento** mesmo depois ter constatado que agiu mal.

No primeiro caso, o arrependimento produz uma grande mágoa que impede a pessoa de ser feliz pois a culpa atormenta-lhe a alma e no segundo caso, mesmo não tendo se arrependido do que fez (talvez por acreditar que fez a melhor escolha) sente-se culpada pelo sofrimento que causou a alguém.

Entretanto, o Complexo de Culpa mais comum é aquele que a pessoa nutre em relação a si mesma. Traduz-se numa mágoa profunda, depressão e sentido de vazio. Por exemplo: é muito comum encontrarmos mulheres que decididas a realizarem-se profissionalmente ou ainda por necessidades financeiras, passam longas horas fora de casa, tendo que delegar esta função a outra pessoa e, conseqüentemente, sentem-se “entre a cruz e a espada” e como forma de compensar a culpa, muitas vezes se tornam permissivas demais em relação aos filhos o que lhes acarreta, por sua vez, uma nova dose de culpabilidade por verem as conseqüências de sua permissividade no mau comportamento dos filhos nem desfrutar (sem culpa) do sucesso profissional... isso se torna um círculo vicioso. Em contrapartida, muitos maridos se sentem angustiados diante da necessidade de se adaptar às novas realidades quotidianas, para as quais não foram preparados emocionalmente e assim, culpam-se por não serem mais o principal “provedor do lar”, culpam as esposas por dedicarem-se à carreira em detrimento do lar e enfim, culpam-se por culpá-las.

A médica Ana Aurélia Di Bella Napolitano, especialista em Medicina Familiar, propõe uma acção educacional no sentido de substituir a malfadada “culpa” pela expressão “responsabilidade dividida”. O problema é que não fomos educados para esta “responsabilidade dividida”.

É importante compreendermos que temos que nos adaptar às novas realidades. Precisamos nos despir dos modelos pré-moldadas de comportamento, no caso de pai e de mãe, e aceitar a realidade da nossa vida.

É necessário também repensar a culpa, isso não significa reprimir o sentimento, mas manter um diálogo franco e realista connosco mesmos e com perseverança e determinação, na medida das nossas possibilidades, perdoar a nós mesmos.

Perdoar é des/culpar, eximir da culpa e somente a própria consciência tem esse poder. Portanto, é no auto-perdão que se encontra a efectiva possibilidade de cura.

O processo é muitas vezes lento e às vezes exige ajuda especializada mas embora difícil é possível, acredite. Desejo-lhe boa sorte e a capacidade de perdoar-se a si mesma.