

## SENTIMENTO DE CULPA

O sentimento de culpa é responsável por grandes sofrimentos psicológicos.

É um dos sentimentos mais arraigados dentro de nós.

O sentimento de culpa é o que muitas vezes está por trás de nossas tristezas e frustrações, de nossas insatisfações na vida, do nosso tédio e de nossas angústias.

A culpa é um apego ao passado, é uma tristeza que sentimos por ter cometido algum erro que não deveríamos e por isso a base desse sentimento é a palavra **NÃO DEVERIA**.

A base da grande tortura é a frustração pela distância que colocamos entre o que somos e como gostaríamos de ser.

É a tristeza por não sermos perfeitos, infalíveis, e o mais grave é que aprendemos que esse sentimento de culpa é uma virtude, que só assim seremos melhores, quando nos sentirmos culpados por ter feito algo diferente, algo “errado”.

Mas ao contrário, a culpa não nos faz bem, ela nos faz gastar energia na lamentação pelo que ocorreu e não gostamos, ao invés de usarmos essa energia em coisas novas, novas ações.

A culpa é o auto desprezo, é não aceitar nossos limites e nossa fragilidade frente às circunstâncias da vida.

É uma vingança por não termos correspondido as expectativas de alguém a nosso respeito e, ao nos sentirmos culpados, estamos fora de nós mesmos.

A nossa recriação nada mais é do que as vozes recriatórias de nossos pais, mães, professores ou outras pessoas a quem damos esse poder.

Para trabalhar o sentimento de culpa necessitamos descobrir as convicções falsas que existem em nós. Precisamos acabar com nossas expectativas de perfeccionismo e começar a achar possível cometer erros. Perceber que temos grande mérito quando erramos, reconhecemos esses erros e os consertamos.

Quanto maior for a distância entre a nossa realidade e a nossa fantasia maior será o nosso esforço na vida e maior também a nossa frustração.

Quando não reconhecemos nossas limitações, nos tornamos falsos e desempenhamos papéis além da nossa capacidade e acabamos por construir dentro de nós um inimigo que é o ideal imaginário de como deveríamos ser que luta com quem realmente somos.

As pessoas sempre dizem que o sentimento de culpa vem dos erros, mas isso é falso.

### **UMA COISA É O ERRO E OUTRA É A CULPA.**

São duas coisas distintas, separadas e que nós acabamos unindo.

O que é considerado erro aqui pode não ser considerado errado em outra cidade, outro país. O que é errado para mim pode não ser para você e vice-versa.

A culpa vem da crença que é errado errar, que devemos ser castigados a cada erro cometido.

O sentimento de culpa é a punição que damos a nós mesmos pelo erros cometidos, mas o erro é inerente a natureza humana, ele é necessário para podermos aprender, crescer.

Quando conseguirmos escutar nossos erros ao invés de combatê-lo, estaremos crescendo, aprendendo.

Mas é possível mudar essa sensação de culpa com o auto perdão.

Nos auto perdoar é perceber que não somos perfeitos, temos limitações.

É reconhecer que não somos **onipotentes e onipresentes**

O perdão é algo pessoal e intransferível, só podemos perdoar os outros quando já nos perdoamos e perdoar-nos é restabelecer a nossa unidade, unir outra vez o que a culpa dividiu, aceitar o que já passou e que não tem mais jeito.

É um encontro amoroso com a realidade.

Podemos seguir o belo exemplo das crianças que não se prendem a erros cometidos.

**Mas lembre-se erro é diferente de pecado.**