

Alguns dos vocabulários mais usados em psicanálise

Sentimento de culpa

*Por Áurea Chagas Cerqueira**

Em linguagem coloquial, estamos bastante acostumados com o uso da expressão “sentimento de culpa”. Com facilidade, conseguimos nos lembrar de inúmeros exemplos de situações em que nos sentimos culpados por alguma coisa. E quando isso acontece, em geral, nos sentimos angustiados e desorientados.

O sentimento de culpa é inerente a nossa experiência de vida, embora haja diferenças de intensidade e de capacidade de lidar com ele entre as pessoas. Alguns indivíduos o experimentam de forma bastante exacerbada e outros, de forma mais branda. De todo modo, quando esse sentimento se manifesta, dificilmente nós deixamos de percebê-lo.

A teoria psicanalítica nos ajuda a compreender esse sentimento como um fenômeno que tem suas origens numa época muito remota da nossa vida. Nosso processo de desenvolvimento emocional é complexo e sofre influências de aspectos constitucionais e ambientais. Freud localizou um momento muito importante em nossas vivências infantis, por volta dos três a seis anos de idade, em que os investimentos afetivos em relação aos nossos pais sofrem profunda transformação: vemo-nos diante da necessidade de renunciar aos nossos desejos edípicos por eles e seguir na busca por outros objetos amorosos. Nessa ocasião, forma-se uma importante instância psíquica denominada *superego*. Essa instância, que irá nos acompanhar pelo resto da vida, corresponde a nossa consciência crítica, também chamada “voz da consciência”, responsável pelas normas, regras e exigências que se formam no nosso psiquismo, e que permite que possamos viver em sociedade e manifestar nossos comportamentos e atitudes.

Ocorre que o superego se manifesta de diferentes maneiras em diferentes pessoas, uma vez que está estreitamente relacionado à história de vida de cada uma delas. Alguns indivíduos desenvolvem um superego bastante severo, com exigências rigorosas em relação às próprias condutas, e outros desenvolvem um superego mais flexível em relação a sua maneira de ser e estar no mundo.

E o que tudo isso tem a ver com o sentimento de culpa? Pessoas, cujo superego seja mais rigoroso, tendem a vivenciar o sentimento de culpa de maneira mais dolorosa, uma vez que sentem que produziram um grande mal e que podem ser severamente punidas por isso. Algumas dessas pessoas podem, inclusive, desenvolver transtornos psíquicos mais severos, em razão da impossibilidade de flexibilizar as exigências que fazem a si mesmas. Outras pessoas, cujo superego seja mais flexível,

tendem a experimentar o sentimento de culpa de forma mais branda, uma vez que sentem que, apesar dos danos produzidos, podem repará-los, por meio de novos comportamentos e atitudes mais adequadas.

No final das contas, o conflito existente, na vivência do sentimento de culpa, encontra-se localizado entre as ações do indivíduo e as exigências do seu próprio superego. Nessa nossa agrura permanente, cabe sempre a pergunta: “qual foi o *crime* que cometemos, que nos deixa com um sentimento de culpa tão doloroso?”. Somente nossa história e experiências emocionais podem apontar o caminho para a resposta.

* Áurea Chagas Cerqueira é psicanalista, membro do Instituto de Psicanálise Virgínia Leone Bicudo da Sociedade de Psicanálise de Brasília.