

Será Culpa ou Vergonha?

Aprenda a distinguir e a lidar com estas emoções!

O que são?

A vergonha e culpa são emoções auto-conscientes que fazem parte do sistema moral e motivacional de cada indivíduo.

Estas emoções requerem inferências acerca da avaliação de outras pessoas, mais do que simplesmente a comparação do próprio comportamento com as representações que temos de nós próprios.

As emoções de vergonha e culpa são consideradas ambas negativas, pelo sofrimento que geralmente causam. No entanto, a vergonha é considerada uma emoção mais dolorosa por implicar uma avaliação negativa do próprio (*ex: "eu sou uma pessoa horrível"*), enquanto que na culpa, a pessoa geralmente tende a focar-se no comportamento específico que realizou e não tanto em si próprio (*ex: eu fiz uma coisa horrível"*).

O que as distingue?

A principal fonte de diferenciação entre a vergonha e a culpa é o foco de avaliação do indivíduo perante uma situação de transgressão (*ex: passar um sinal vermelho*) ou uma falha (*ex: não passar a um exame*). Perante estas situações, caso o indivíduo foque a sua atenção no seu comportamento, tendencialmente a emoção associada é culpa. Por outro lado, caso o indivíduo se foque em si próprio, a emoção presente é vergonha. Como tal, diferentes sentimentos estão associados a estas duas emoções.

Os sentimentos que geralmente acompanham a vergonha: desvalorização, impotência e sensação de inadequação ou sentir-se "pequeno". Estas sensações advêm do facto de a pessoa se sentir exposta, sendo que esta exposição pode ser real ou imaginada. Estas sensações, por sua vez, motivam a pessoa para uma proteção de si própria, que

geralmente se traduz num esforço para negar uma transgressão, escapar da situação, tentar ocultar fraquezas ou “defeitos” pessoais e até assumir comportamentos e atitudes agressivas.

A agressão decorre muitas vezes da emoção de vergonha, pois as pessoas que geralmente apresentam esta emoção como dominante, podem exteriorizar a sua responsabilidade e expressar raiva de forma destrutiva, através de formas de agressão direta (física e verbal) e indireta (direcionada ao próprio).

Este sentimento de raiva em relação aos outros, geralmente advém de o próprio indivíduo se sentir diminuído, assumindo assim uma postura defensiva.

Os sentimentos associados à culpa são: remorso, tensão e arrependimento. Estes sentimentos estão relacionados com o facto de a pessoa estar genuinamente preocupada com o modo como o seu comportamento afetou o outro.

A pessoa é então motivada a reparar de algum modo o comportamento que teve. Esta reparação geralmente manifesta-se através das seguintes formas: desejo de confessar, pedido de desculpas, tentativas de compensação e reparação dos danos causados e ainda tentativas de alterar o comportamento futuro. No entanto quando a pessoa não é capaz de reparar de forma real ou simbólica o seu comportamento, a culpa torna-se não adaptativa, pois a pessoa tende a punir-se a ela própria e a criticar-se de forma excessiva.

De que forma é que estas emoções têm influência nas relações interpessoais?

A vergonha e a culpa são experiências afetivas distintas que têm implicações diferentes na realidade interpessoal. A vergonha é uma emoção que faz com que a pessoa se centre nela própria e nas avaliações que os outros fazem dela, ao passo que na culpa, a pessoa é geralmente orientada para o outro. Desta forma, a empatia, que facilita as relações interpessoais próximas surge positivamente relacionada com a culpa.

Partindo do pressuposto de que a culpa se apresenta fortemente correlacionada a atitudes e comportamentos que têm os outros em consideração, e a vergonha não, é de esperar que a vergonha esteja então relacionada com problemas interpessoais.

As dificuldades interpessoais associadas à vergonha estão geralmente associadas a formas de defesa e/ou manutenção da imagem do próprio, tais como: reações agressivas e afastamento e/ou isolamento dos outros.

Mas porque é que perante as mesmas situações, há pessoas que tendem a sentir culpa e outras, vergonha?

Todas as pessoas têm capacidade para sentir ambas emoções e por vezes até podem aparecer simultaneamente num mesmo espaço de tempo, daí, por vezes ser tão difícil conseguirmos perceber aquilo que estamos a sentir. No entanto, parece haver pessoas que têm maior tendência para sentir vergonha e outras para sentir culpa. Verificam-se assim diferenças individuais na tendência para estas duas emoções. Estas diferenças estão relacionadas com o sistema motivacional de cada indivíduo, isto é, o grau de internalização de uma regra ou valor pode ser suficiente para prever se um indivíduo sentirá vergonha ou culpa. Assim, as pessoas que tendem a regular o seu comportamento através de regras e valores que são só parcialmente importantes para eles, tem tendência a sentir vergonha. Por outro lado, as pessoas que regulam o seu comportamento através de regras e valores, com os quais se identificam totalmente, tendem a sentir predominantemente culpa perante situações que coloquem esses valores e regras em causa.

Exemplo:

Dois estudantes universitários que vão ter um exame e não estudaram o suficiente para ele.

Ambos não passaram ao exame! (situação de fracasso)



Aluno A



Aluno B

Motivação

“Ser bom aluno sempre foi muito importante para mim”

“O meu pai quer muito que eu acabe este curso”

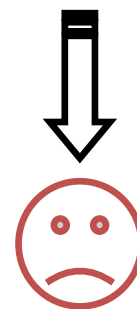
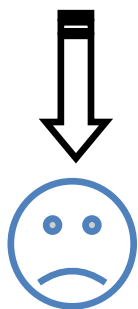
Foco de avaliação

Sente-se extremamente culpado por não ter estudado para o exame, o seu foco de avaliação é no comportamento

O seu foco de atenção é na avaliação negativa de próprio:

Eu fiz um péssimo Exame!

Sou um falhado!



Emoção

Culpa

Vergonha

Atitude ou ação

Tenho de me organizar de outra forma, no próximo exame tenho de tirar positiva.

O que vai ser de mim quando as pessoas souberem, o melhor é evitar contar-lhes.

Como lidar com estas emoções?

A partir da distinção anteriormente apresentada entre as emoções de vergonha e culpa, depreende-se que a culpa seja considerada uma emoção mais adaptativa quando comparada com a vergonha. No entanto ambas as emoções causam sofrimento intrapsíquico e como tal é importante aprender a lidar com estas emoções.

Quando a emoção predominante é a vergonha:

É importante que:

- ✓ **A pessoa esteja disponível para uma atitude de maior auto-aceitação.** Esta auto-aceitação, implica aceitar a possibilidade de em alguns momentos poder falhar, sem que isso coloque em causa a sua auto-estima e valor perante os outros.
- ✓ É importante que a pessoa dê **atenção à sua experiência interna**, estar e dar significado ao sentimento que esteve subjacente à vergonha.
- ✓ **Avaliar se costuma regular o seu comportamento** predominantemente através de valores e regras geralmente impostas pelos outros ou por valores que lhe fazem sentido e são importantes para si. Isto poderá ajudá-lo a não se colocar constantemente em causa.
- ✓ Procurar pessoas, com as quais se possa relacionar genuinamente, onde se sinta aceite, isto é nem avaliado em julgado, mesmo perante certos erros e falhas que possa cometer.

Quando a emoção predominante é a culpa:

A minha culpa é justificada? Como é que eu sei que os meus sentimentos associados à culpa são ou não baseados em factos e são proporcionais ao facto lamentado?

É importante que:

1. Reflete sobre o teu nível de responsabilidade pelo que aconteceu:
 - a. Se um amigo meu viesse ter com a mesma situação iria culpa-lo pelo que aconteceu?

- b. A situação estava sobre o meu controlo?
- c. Eu percebi as potenciais consequências do meu comportamento?

2. Avalia a gravidade das consequências:

- a. Se um amigo meu fosse responsável, quão sérias eu iria considerar as consequências.
- b. Se alguém tivesse feito a mesma situação a mim, quão sério/importante isto seria para mim?
- c. O quão importante seria as consequências da situação daqui a 5 anos?
- d. Pode alguma consequência/prejuízo ser reparado?

Pedir desculpas, se te fizer sentido. Este pedido pode ser de forma direta (pedir desculpas diretamente a alguém) ou de forma simbólica (ex. escrever uma carta).

Para além das possíveis formas de lidar com as situações anteriormente apresentadas é muito importante a “capacidade de perdoar-se a si próprio”, pois nós tendemos a ser os nossos piores críticos, por isso por vezes é importante uma atitude de auto-aceitação.

O auto-perdão, não é sinónimo de abdicar da nossa responsabilidade na situação, é antes ver os erros como uma oportunidade de aprendizagem mais do que uma falha pessoal.

Andreia da Silva Santos
GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa
2012