

"Este livro mostra o caminho para uma vida com autonomia, livre do peso esmagador da culpa." – Dra. Ellen Vora, autora de *Ansioso, e agora?*

Dra. Jennifer Reid



Sem culpa

**Liberte-se das expectativas irreais,
da autocobrança e da necessidade
de agradar a todos**



SEXTANTE

*Para minha mãe, minhas avós e todas as outras
mulheres extraordinárias da minha vida.*

Vocês me inspiraram a erguer minha voz.

Nota da autora

Sem culpa traz estratégias que ajudam as mulheres a identificar e começar a diminuir sua culpa excessiva, utilizando uma definição inclusiva de mulher. As recomendações e técnicas refletem alguns dos desafios únicos que as pessoas que se identificam como mulheres enfrentam na vida cotidiana, mas com certeza não se limitam a nenhum gênero ou grupo específico. Todos os leitores são bem-vindos, e espero que você encontre algo útil no livro.

No decorrer da leitura, você vai conhecer histórias de mulheres que estão lutando contra o excesso de culpa. Todas são figuras fictícias, uma vez que a confidencialidade é muito importante no meu trabalho, mas representam aspectos das experiências vividas pelas pacientes que atendi em minha clínica psiquiátrica. Evitei expor detalhes pessoais para proteger a privacidade delas.

Por fim, estas informações têm como objetivo oferecer apoio e orientação, mas não substituem os cuidados médicos e não se destinam a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer transtorno ou doença. Em caso de dúvidas ou questões relacionadas à sua saúde, procure um médico.

Introdução

Nora está sentada diante de mim, olhando pela janela do meu consultório, balançando a cabeça e sorrindo. Estou curiosa, mas decido não fazer perguntas, dando a ela espaço para me contar o que está pensando.

Os minutos passam. Finalmente, ela vira o rosto para mim.

“Acho que o único momento em que não sinto culpa é quando estou dormindo.”

Esse é o ponto. Mulheres altamente funcionais, interessantes e sensíveis navegando as complexidades das relações românticas, da maternidade, da carreira, de pais idosos e da própria identidade. Enquanto você lê este livro, esses desafios incrivelmente grandes demandam atenção, energia e tempo, que você despende ao longo de cada dia atribulado. E, ainda assim, nas minhas sessões, ouço a mesma pergunta repetidas vezes.

Por que me sinto tão culpada o tempo todo?

Em minha atuação na psiquiatria, ofereço apoio a mulheres em todas as fases da vida, desde o primeiro amor e a tentativa de sair da casa dos pais, passando pela responsabilidade avassaladora da maternidade e o estresse de consolidar uma carreira, até o luto diante do declínio na saúde de amigos e parceiros na velhice. Tenho visto a culpa excessiva se manifestar de diferentes

maneiras em todas essas etapas importantes, roubando, de modo quase universal, o entusiasmo e a alegria das mulheres. A culpa nos faz acreditar que a razão pela qual não estamos dando conta é que não nos esforçamos o suficiente nem fazemos tudo o que é possível. Mas a realidade é que não estamos falhando. Já estamos nos dedicando ao máximo. O problema são as nossas expectativas, que nos fazem acreditar que qualquer coisa abaixo da perfeição é fracasso. O mito da “mulher perfeita” – amiga atenciosa, mãe dedicada, parceira presente, eficiente em todos os aspectos – é inatingível, mas isso não impede que muitas tentem ser essa mulher e sintam culpa quando inevitavelmente não conseguem. Influenciadas por nossas expectativas, pensamos: “Se fosse melhor nisso, eu me sentiria bem comigo mesma.”

Sim, *se* você se lembrasse do aniversário, da data comemorativa, do último hobby ou da nova obsessão por trabalhos manuais de todo mundo e fosse a amiga perfeita. *Se* conseguisse não consumir açúcar o dia todo e ainda preparasse refeições saudáveis e ricas em nutrientes todas as noites. *Se* fosse possível triplicar as horas do dia para você terminar o projeto que seu chefe colocou na sua mesa sem preaviso. Sim, agora você talvez esteja infeliz ou acredite que está em falta, mas o futuro vai ser diferente – *se* você se esforçar mais!

À medida que a sessão avança, Nora descreve como vem se sentindo sobrecarregada no último mês. Primeiro, sua mãe foi hospitalizada por causa de uma infecção no pé e começou a ligar para a filha várias vezes ao dia porque se sente solitária. Mas, com a agenda lotada, Nora nem sempre está disponível. Depois, sua filha chegou da escola com uma nota baixa em matemática, dizendo: “Acho que os meninos são mesmo melhores com números.” Nora agora se sente culpada não apenas pelos desafios da filha, mas também por não ter protegido a menina da ideia de que mulheres não são boas em matemática. (“Onde foi que eu errei?”)

Para piorar, suas atribuições no trabalho aumentaram significativamente depois que uma colega pediu demissão de repente, mas Nora não recebeu apoio adicional nem aumento de salário. Em vez de pedir ajuda, ela põe a culpa da sobrecarga de trabalho na própria inabilidade de gerenciar o tempo.

Acho que todas nos identificamos quando Nora descreve a sensação de ficar em falta com algo assim que concentra a atenção em uma segunda coisa. Como tantas de nós, Nora está afundada em expectativas comuns às mulheres que tentam conciliar vários papéis conflitantes, vendo cada dia como uma série de tarefas a serem concluídas, em vez de uma oportunidade para buscar sentido e alegria. Ela se culpa quando as pessoas que ama parecem infelizes, pois acredita que deve estar fazendo algo errado. Sente-se culpada quando não se exercita ou não se alimenta corretamente, e critica a si mesma pela “falta de controle”. Está afundada em expectativas irracionais que lhe são impostas pelo trabalho. Em meio a tudo isso, acusa a si mesma de não trabalhar o suficiente para não ficar para trás. Ela se sente culpada até por ter pedido ajuda no passado e não ter se sentido melhor.

E lá está de novo: a culpa.

De muitas maneiras, a culpa pode ser uma emoção útil, algo que, do ponto de vista evolutivo, você está programada para sentir. Ela ajuda a criar e manter relacionamentos saudáveis, permite que você demonstre seu comprometimento com os demais e serve de guia para a reparação quando você comete um erro. Sem a culpa, seria mais difícil estabelecer vínculos. No entanto, você não vai aprender sobre esse tipo adaptativo neste livro.

A culpa que estou descrevendo é o oposto de algo útil, porque é excessiva. Ela ultrapassou a função evolutiva de promover conexões e, em vez disso, alimenta a autocrítica, a sensação de fracasso e inadequação, a tristeza, a sobrecarga e até mesmo a depressão e outros problemas de saúde. Influencia suas decisões

e leva a comportamentos nocivos, como perfeccionismo, necessidade de agradar e autonegação, criando um ciclo de sofrimento. Você pode aceitar fazer algo que detesta só para não sentir a culpa de dizer não. Você recusa ingressos para um show da sua banda favorita porque sente culpa por pedir ao vizinho para passear com seu cachorro. Você vai para o trabalho com um resfriado terrível e enfrenta um dia péssimo só para não deixar seus colegas na mão. A culpa nos pergunta repetidas vezes: “O que faz você pensar que tem algum valor quando não está produzindo nem realizando nada? Por que alguém vai querer conviver com você se você não for perfeita? Por que você não consegue fazer nada *direito*?”

Mas essa é a mentira que todas contamos a nós mesmas.

A maioria de nós trata essa voz crítica como um mal necessário, acreditando que ela nos faz melhorar como pessoas, afinal a culpa é um motivador bastante eficaz. Ao ameaçar a si mesma com críticas e a sensação de fracasso, você talvez consiga ir à academia ou marcar aquela consulta no dentista. A culpa também oferece uma ilusão tentadora de controle. Você pode até acreditar que estragou tudo, mas, caso se esforce mais, é possível consertar, certo?

Só que a culpa também bloqueia seu acesso à alegria e ao prazer. Quando você se “permite” algo de fato prazeroso – como tomar um sorvete em um dia quente ou receber uma massagem relaxante depois de uma semana agitada –, em vez de aproveitar o momento, você sente culpa pela falta de autocontrole ou pelo desejo egoísta de reservar um tempo para si mesma, o que estraga esse breve interlúdio de alegria. A culpa então se torna o preço a pagar por qualquer instante de satisfação pessoal que você ouse vivenciar.

Se começar a investigar as razões para sua culpa excessiva, para esses momentos em que condena suas tentativas de descansar e sentir prazer, em que se repreende por suas imperfeições ou acumula tarefas e responsabilidades sem fim, você logo vai chegar a

um beco sem saída e pensar: “Não entendo por que estou sempre me sentindo assim.”

Sei como é conviver com a culpa excessiva, e imagino que você também. Por muito tempo, lutei contra esse sentimento constante. Apesar da minha formação e da minha experiência, por muito tempo ainda parecia que a culpa estava no controle. Eu passava os dias tentando cuidar dos meus pacientes, da minha família, talvez até de mim mesma, e de repente *bum!* Lá estava a culpa de novo, me dizendo que eu era preguiçosa e indisciplinada. A culpa me impelia a fazer mais e recriminava meus períodos de descanso, reflexão e até tristeza. Ela surgia toda vez que eu ficava frustrada ou impaciente com meus filhos, pois eu temia que isso significasse que eu não estava valorizando de fato nosso tempo juntos, mesmo que minha frustração fosse totalmente justificada. (Eu deveria gostar de levá-los ao supermercado, mesmo que eles fiquem topando com o carrinho no meu pé.)

Quando você silencia seus desejos porque suas necessidades são menos importantes que as dos demais, ou sente que sua importância está relacionada a ser extremamente produtiva, atraente ou a cuidar dos outros, é a culpa contando mentiras. A culpa é responsável por essa voz implacável na sua cabeça que diz que você nunca é suficiente. É por isso, minha amiga, que decidi dar um *basta* em toda essa culpa, e espero que você faça o mesmo. Se estiver pensando: “Deve existir um jeito melhor de viver”, você está absolutamente certa.

Se você, como Nora – e como muitas de nós –, tem a culpa como parte da sua experiência cotidiana, sei que posso ajudá-la a encontrar alívio pelos seguintes motivos:

1. Estudo o cérebro e o comportamento humanos há mais de uma década, como psiquiatra e em minha atuação acadêmica, ensinando futuros médicos em diversas instituições

de ponta dos Estados Unidos. Sei como promover mudanças em pensamentos e ações prejudiciais.

2. Busquei as melhores pesquisas sobre o desenvolvimento e o gerenciamento de nossas emoções mais difíceis, especialmente a culpa.
3. Escrevi este livro para entender *minha própria* relação difícil com a culpa, e ele me ajudou enormemente.
4. Ajudei milhares de mulheres a finalmente parar de deixar a culpa controlar sua vida, possibilitando que elas tomassem decisões com base nos próprios desejos e objetivos verdadeiros.

Sem culpa é um guia para você compreender e se libertar da culpa, para que você possa começar a viver de acordo com o que deseja e precisa, não com o que acha que deveria fazer. Vamos começar examinando: os mecanismos desse sentimento, que às vezes pode ser bom e até necessário; as origens das nossas expectativas mais debilitantes; e as principais razões pelas quais é tão difícil abandoná-las. Em seguida, vamos mergulhar no “como”. O processo de diminuir nossa culpa começa com a percepção das expectativas que nos movem de forma inconsciente, identificando nossos gatilhos. Vamos aprender a reduzir o ruído de nossos pensamentos de culpa mais intensos e adotar técnicas para tomar decisões importantes com autonomia, e não com culpa nem crítica. Nesse caminho, vou compartilhar breves histórias inspiradas em milhares de pacientes que ajudei no meu trabalho ao longo dos anos, dando a você um vislumbre da vida de mulheres que também lutam contra a culpa.

É possível mudar quando você aprende a compreender a si

mesma e a fazer escolhas conscientes sobre sua vida. Ao final do livro, espero que essas escolhas sejam guiadas por muitas coisas – alegria, desejo, tristeza, vontade de tomar sorvete de menta com chocolate e até mesmo raiva –, menos pela culpa. Isso não significa que você nunca mais vai sentir culpa ou qualquer outra emoção difícil, mas sim que será capaz de escolher o caminho que deseja seguir, em vez do caminho que *acha que deve* seguir.

Embarque comigo nessa jornada para aprender a identificar e neutralizar pensamentos de culpa, a tratar a si mesma com gentileza, a encarar os contratempos como experiências de aprendizado em vez de fracassos e a reconhecer suas muitas contribuições para o mundo.

Bem-vinda, minha amiga, a uma vida com menos culpa!

1

Entenda a culpa

“Parece que estamos nos saindo bem, mas ainda me sinto um fracasso”, comenta Janine. Quando peço exemplos objetivos de medidas que deram errado ou que acabaram decepcionando as pessoas, ela cita uma longa lista.

“Não terminei de reunir a documentação para o seguro-saúde dos meus funcionários novos”, começa. “Nunca vejo meu marido porque ele trabalha longe, e costumo trabalhar à noite, que é quando ele está em casa. Minha mãe é mais próxima que eu da minha filha, porque cuida dela enquanto passo o dia no escritório. Pago uma academia cara e nunca vou. Semana passada, minha filha fez um escândalo no mercado enquanto eu tentava fazer compras, e acabei subornando-a com doces, o que sei que é horrível.”

Então, Janine me pergunta: “Por que sinto tanta culpa o tempo todo? Estou cansada de me sentir tão frustrada e exausta, mas não sei como mudar isso.”

A maioria de nós sente em algum momento que as emoções estão nos dominando com sua intensidade repentina. Talvez às vezes você deseje simplesmente se livrar delas, buscando alívio dessa poderosa influência em sua mente e seu corpo. No entanto, as emoções representam uma parte crucial da nossa sobrevivência, mesmo as mais difíceis, como a culpa.

Culpa adaptativa

As emoções podem ser divididas em duas categorias principais. Há as emoções primárias ou básicas – como medo, raiva, alegria e tristeza –, que desempenham funções essenciais para a sobrevivência, como ajudar a reconhecer a diferença entre um ambiente seguro e um ambiente que pode ser perigoso. Há também as emoções secundárias ou sociais, que incluem vergonha, ciúme, empatia e, sim, culpa. Essas emoções são pró-sociais porque ajudam na manutenção de nossos relacionamentos e na nossa capacidade de interagir. Elas não envolvem apenas nossas experiências individuais, mas também as que ocorrem *em relação* aos outros.¹

Pense bem: embora não seja agradável, o constrangimento nos permite um ajuste e uma reconexão quando passamos de algum limite ou cometemos alguma gafe social. O ciúme, outra emoção desagradável, sinaliza que nos importamos com alguém o suficiente para reagir intensamente à ameaça de perda, enquanto a inveja revela um desejo secreto que escondemos de nós mesmos. A empatia nos ajuda a entender melhor as experiências e emoções dos outros, aprofundando nossa conexão social. A culpa funciona da mesma forma.

Somos biologicamente programados para sentir culpa. Sem esse sentimento, seria muito mais difícil formar e fortalecer nossos relacionamentos mais importantes. A culpa interpessoal, que surge em nossas interações, é adaptativa porque é útil para estabelecer conexões. Ela faz isso de três maneiras distintas:²

1. **Expressando cuidado.** Primeiro, a culpa permite que um dos membros de um casal ou de um grupo demonstre cuidado e comprometimento diante de um erro. Essencialmente, para sentir culpa, você precisa ter algum tipo

de vínculo com as pessoas envolvidas na situação. “Sinto culpa por decepcionar você porque me importo com você.”

2. **Restabelecendo o equilíbrio.** Em segundo lugar, a culpa serve para corrigir ou reequilibrar o sofrimento emocional em um relacionamento. Ou seja, se seu parceiro ou sua parceira fizer algo errado, mas depois sentir culpa, pelo menos as *duas partes* vão se sentir mal. Além disso, a culpa funciona como um meio importante para a reconciliação depois de uma briga. “Estou muito culpado por tê-la magoado. Isso é horrível. Preciso fazer algo para que ela se sinta melhor.”
3. **Influenciando os outros.** Em terceiro lugar, a culpa pode ser a forma como uma pessoa ou um grupo, especialmente em posições de menor poder, influencia o outro. Ao evocar a culpa na figura mais poderosa, a parte menos poderosa pode influenciá-la a fazer as mudanças desejadas. “Eu gostaria que sua organização se dispusesse a nos ajudar a arrecadar fundos para o centro de distribuição de alimentos, mas acho que isso não é uma prioridade para vocês este ano.”

Como se pode ver, nem toda culpa é ruim. Na verdade, nossa capacidade de sentir o impulso reparador que a culpa proporciona possibilitou que nós, como espécie, alcançássemos um nível de sucesso muito superior ao da maioria dos nossos parentes mais próximos no reino animal.³ Somos capazes de nos conectar e colaborar de maneiras tão sofisticadas porque nossos ancestrais distantes mais hábeis em sentir e reagir a essas emoções sociais sobreviveram e passaram seus genes adiante.

Uma das razões para isso é o fato de a culpa funcionar em es-

treita colaboração com outra emoção social vital: a empatia. Essa ação conjunta é importante. Quando conseguimos compreender o que o outro está sentindo graças ao processo esclarecedor de sentirmos a mesma coisa – *ou* ao fato de acreditarmos que de alguma forma somos responsáveis por causar essa dor –, temos uma motivação poderosa para tentar reparar o dano causado. É por isso que o pedido de desculpa sincero de um ente querido ameniza a raiva e alivia a mágoa. Isso mostra que a pessoa compreende a nossa dor, talvez até a sinta também, e se importa a ponto de tentar nos reconfortar. Interações como essa fortalecem a comunicação e a colaboração, que sempre decorre de uma evolução adaptativa.

Embora todos nasçam com a capacidade biológica de sentir essas emoções sociais, pesquisas mostram que a culpa e a empatia começam a se desenvolver de fato por volta dos três anos de idade. Esse legado evolutivo se dá ao longo do tempo por meio das interações com outras pessoas e do ensino direto dos pais e de outros modelos. À medida que o cérebro amadurece, a criança desenvolve a capacidade de reconhecer que não é a única pessoa no mundo (e, como todos que já tentaram convencer uma criança de três anos a emprestar seus brinquedos, você sabe que isso pode ser complicado). Nessa fase, ela também aprende a diferença entre o certo e o errado pelo convívio com as pessoas ao seu redor. Nesse processo, começa a entender que, quando coisas ruins acontecem com outra pessoa, isso pode ser a consequência de algo que ela mesma fez. É nesse momento que as habilidades de reparação podem ser ensinadas. Por outro lado, os bebês não são capazes de compreender essa dinâmica. Eles só sabem chorar quando estão com fome, de fralda suja ou cansados. Acredita-se que a capacidade de sentir culpa e empatia forma a consciência, uma parte importante da nossa vida como indivíduos afetuosos e conectados. Sendo assim, pense em quanto precisamos aprender

nos primeiros anos de vida – todas essas informações complexas podem ser reunidas aos três anos de idade. (O cérebro humano é incrível, não?)

No entanto, quando a culpa é a principal ferramenta usada para influenciar ou controlar um comportamento – mesmo de formas teoricamente adaptativas –, ela se torna desadaptativa.

Culpa desadaptativa

Ao contrário da culpa adaptativa, a culpa desadaptativa não favorece a colaboração nem o fortalecimento das relações. Na verdade, ela pode ter várias consequências interpessoais negativas, como afastar entes queridos e gerar conflitos desnecessários. Além disso, como veremos ao longo deste livro, quando usamos a culpa desadaptativa para influenciar ou controlar a nós mesmas, uma sensação opressiva de nunca fazer o suficiente passa a nos consumir.

Vamos começar com a culpa desadaptativa voltada para fora – ou culpa manipuladora. Trata-se do uso da culpa para influenciar alguém de forma injusta ou excessiva; em outras palavras, para manipular. Especialmente quando imposta por outra pessoa, a culpa é muito desconfortável, e pode trazer um benefício de curto prazo – você acaba fazendo o que a outra pessoa gostaria que fizesse, e ela pode se sentir cuidada naquele momento –, mas nem sempre isso gera a mudança de longo prazo desejada, isto é, o fortalecimento da conexão. Se você já viu alguém usar a culpa como mecanismo de controle, sabe muito bem que esse método tem seus riscos. É natural evitar coisas que nos fazem sentir mal, e, se alguém estiver fazendo você se sentir mal por meio da culpa, você pode começar a restringir significativamente o convívio com essa pessoa.

Vejamos Carolyn, que mora em uma casa de repouso. Durante uma visita da filha, ela percebe que gostaria de vê-la mais vezes, mas tem dificuldade de locomoção e não pode viajar com frequência. Carolyn acredita que não pode mais dizer diretamente à filha, uma mulher adulta, o que fazer. Mesmo assim, ainda quer influenciar suas decisões. Ao induzir a culpa da filha com comentários como “Que bom que você finalmente veio me ver. Sei que costuma estar ocupada demais para vir”, ela pode motivá-la a agir de acordo com seu desejo – nesse caso, visitá-la com mais frequência. Além disso, se perceber que a filha está se sentindo culpada por não atender às suas necessidades, Carolyn também pode confirmar que ela ainda se importa com a mãe (o primeiro efeito pró-social da culpa adaptativa).

Vamos fazer uma pausa para refletir sobre a abordagem de Carolyn. Ela percebe que está usando a culpa para manipular a filha? É possível. Talvez tenha recorrido conscientemente a essa estratégia depois de anos de tentativas frustradas de controlar as escolhas da filha independente. Por outro lado, ela pode não reconhecer que suas palavras estão gerando culpa na filha. Afinal, essa pode ter sido a dinâmica com a própria mãe, e Carolyn está reproduzindo inconscientemente as mesmas emoções que sentia quando era mais jovem. No fim das contas, talvez não importe. O efeito na filha é negativo, e, em última análise, resulta em menos visitas e menos tempo juntas, um distanciamento doloroso que nenhuma das duas deseja.

Digamos que Carolyn preferisse adotar uma abordagem mais direta. Ela poderia dizer à filha que se sente sozinha e que gosta muito quando ela a visita. Assim, as duas poderiam conversar sobre formas de levar a mãe a se conectar com outras pessoas quando a filha não estiver presente e de aumentar as interações entre as duas, mesmo quando não estiverem juntas. Em outras palavras, esse tipo de comunicação honesta tem mais chances de

ajudar Carolyn a satisfazer as próprias necessidades, incluindo uma conexão maior com a filha que a ama.

Lembre-se de que a culpa manipuladora pode parecer útil a curto prazo, mas, com o tempo, usá-la para obter cuidados e influenciar o comportamento de alguém acaba levando à perda de conexão e ao acúmulo de ressentimento, e todos saem perdendo. Por isso, de modo geral, a culpa não é a melhor maneira de influenciar parceiros e entes queridos. Também não é a melhor maneira de influenciar a si mesma.

A equação da culpa:
quando ela se volta para dentro

A outra forma de culpa desadaptativa, e o foco principal deste livro, é aquela que você direciona a si mesma. Ela surge quando você acredita que fez algo errado – a palavra-chave aqui é “acredita”. Este é um aspecto importante da culpa: ela *nem sempre* se baseia em fatos concretos. Em vez de reagir a uma situação com base no que está acontecendo objetivamente, você se mede em relação a um conjunto amplo de expectativas para avaliar se está à altura. E, quando não está, surge a culpa, não importando se a expectativa é realista ou não.

Há muitos fatores que influenciam nossas experiências diárias de culpa excessiva. Porém, quanto mais pesquisei, mais ficou evidente que todos podem ser distribuídos entre duas variáveis:

O que você espera de si mesma

Em que medida você acredita estar cumprindo
essas expectativas

É isso. Essa é a Equação da Culpa.

Culpa = Expectativas - Realidade

A Equação da Culpa é uma estrutura poderosa para compreender – e por fim dismantelar – as raízes da nossa culpa excessiva. Lembre-se de que, assim como todas as suas emoções, a culpa – até mesmo a desadaptativa – é um sinal. Do mesmo modo que um respingo acidental de água fervente causa ardência na pele, suas emoções são uma resposta ao ambiente e às crenças que você tem sobre ele. Elas servem de alerta sobre o mundo ao redor e ajudam a identificar como eventos e experiências estão afetando você. Quando está soterrada por uma quantidade esmagadora de culpa, você pode começar a usar a equação para revelar expectativas profundas, muitas vezes irracionais, e voltar sua atenção para seus inúmeros dons e contribuições ocultas. A culpa excessiva surge quando as expectativas ultrapassam muito sua percepção da realidade.

Primeiro, vamos definir alguns termos. O que exatamente quero dizer com “expectativas”? Expectativas são as crenças que você carrega sobre cada um dos papéis que desempenha. São moldadas por forças amplas, inclusive pressão social (como os exemplos irreais de maternidade publicados nas redes sociais ou as crenças sobre o “lugar natural” das mulheres no mundo); seus relacionamentos mais importantes (como quando seu parceiro estabelece que é sempre você quem se lembra de tudo); sua família de origem (divisão de tarefas domésticas e de cuidado entre sua mãe e seu pai); e até mesmo suas próprias crenças centrais (como a ideia de que a perfeição é o único caminho para o amor e a aceitação). Suas expectativas são os padrões que você tenta alcançar de forma inconsciente – e, quando não consegue, o resultado é a culpa.

Por exemplo, se a sua expectativa de ser uma boa colega de trabalho inclui estar disponível para qualquer projeto de última hora, nunca reclamar quando não recebe o devido crédito e frequentemente sacrificar sua vida pessoal para “entrar rapidinho em uma reunião”, quanto mais suas ações reais se afastam desse ideal, maior é a culpa resultante. Se, em vez disso, você estabelece expectativas alcançáveis, a culpa pode começar a diminuir. Talvez você ajude sua supervisora a se lembrar da promessa que fez de evitar fazer ligações após o expediente, ou peça a um colega para incluir seu nome em uma apresentação na qual você trabalhou por horas, para que a equipe saiba quanto você se dedicou. Aprender a ajustar expectativas exageradas e pouco úteis é uma forma poderosa de reduzir a culpa.

Isso nos leva a outra variável: a nossa percepção da realidade – e “percepção” é a palavra-chave aqui. A Equação da Culpa usa sua versão subjetiva da realidade, ou seja, aquilo em que você acredita, e não um conjunto de fatos concretos. Isso ocorre porque, como muitos de nós, talvez você tenha uma visão bastante distorcida das próprias conquistas e habilidades.

Vamos comparar a tendência de ignorar nossos esforços ao processo de zerar uma balança de cozinha. Depois de colocar uma tigela na balança, você aperta o botão de tara para zerá-la antes de adicionar farinha ou outros ingredientes secos. O peso do recipiente agora é *zero*. Com muita frequência, as mulheres usam esse mesmo processo para anular as coisas positivas que fazem na própria vida. Quando não atende a ligação de uma amiga que está enfrentando dificuldades, você se vê como uma pessoa terrível, mesmo tendo passado a última semana levando pequenos mimos e enviando mensagens positivas. No trabalho, você ignora todos os elogios que sua supervisora fez na sua última avaliação e se concentra apenas no único prazo que precisou renegociar. Suas conquistas desaparecem, voltando a zero, enquanto você coloca

o foco naquilo que *não* fez ou no potencial que acredita *não* ter atingido.

Quando suas conquistas e seus esforços são ignorados, a variável realidade da Equação da Culpa despenca. Tudo o que resta são expectativas nas alturas, levando a experiências de culpa igualmente inflacionadas. Isso significa que fazer mais não necessariamente diminui a culpa; em vez disso, você precisa reconhecer as inúmeras coisas incríveis que *já faz* todos os dias. Conseguir fazer três crianças comerem, se vestirem e irem para a escola. Organizar sozinha um chá de panela para uma amiga. Trabalhar doze horas seguidas para finalizar um grande projeto a tempo de uma reunião inesperada. Essas são grandes conquistas. Dê a si mesma o crédito que merece.

Talvez você seja extremamente hábil em identificar tudo que considera ser uma falha sua, mas, para reduzir sua culpa excessiva, vai ser necessária uma mudança crucial de foco. Pergunte a si mesma: “O que já estou fazendo de incrível?” Quando incentivo essa nova perspectiva sobre a sua realidade, não estou dizendo que você deve fingir que tudo vai otimamente bem. A vida vai apresentar desafios todos os dias, e é perfeitamente compreensível que você seja afetada por eles. Em vez disso, estou sugerindo que tente enxergar sua vida com um olhar novo e mais objetivo. O que é verdade agora? Dessa forma, você pode se surpreender com a quantidade de coisas que já está fazendo bem.

Considere o seguinte exemplo dramático dos efeitos de expectativas irracionais e conquistas ignoradas. Durante o auge da pandemia de covid-19, enquanto todo mundo se ajustava a uma mudança cultural gigantesca e sem precedentes, muitas de nós sentimos culpa pela queda de produtividade no trabalho, pela desorganização da casa, por perdermos a paciência com os filhos, por fazermos escolhas alimentares menos saudáveis ou por não nos exercitarmos tanto quanto deveríamos. Muitas mulheres re-

lataram sentir uma intensa pressão para fazer bom uso do tempo, o que quer que isso signifique – em geral uma reação a influenciadoras performáticas com seus pães de fermentação natural ou iniciativas empreendedoras.

O que removemos magicamente da nossa percepção de realidade, no entanto, foi nossa flexibilidade extraordinária ao reagir a recomendações confusas e proteger a nós mesmas, amigos e familiares de um vírus novo e perigoso. Conseguimos nos adaptar à comunicação on-line para absolutamente tudo e sobreviver a cada dia na ausência dos sistemas de apoio e das interações sociais de sempre. Que conquista! Essas adaptações corajosas, e outras semelhantes, precisam ser reconhecidas na nossa percepção da realidade. Caso contrário, o resultado é a culpa excessiva.

E não são apenas os grandes esforços, como reagir a um desastre, que precisam ser reconhecidos. Todos os dias, você faz inúmeras coisas importantes, mesmo que pareçam pequenas. Você enfrenta os desafios de cada um dos papéis que desempenha, seja ficar pronta para o dia mesmo sem ter dormido bem, se preparar para uma reunião que a deixa nervosa, dar banho nas crianças sabendo que vai sair encharcada ou levar uma amiga ao aeroporto porque a carona dela não apareceu. Reserve alguns minutos todas as noites para revisar as atividades do dia. Você pode se surpreender com tudo o que fez.

Você consegue parar de deixar a culpa tomar decisões por você? É possível reescrever os roteiros desgastados que tem carregado há tantos anos e que lhe dizem para fazer sempre mais, trabalhar mais e a convencem de que nunca é o bastante? Com certeza.

Aprender a enxergar a culpa como um sinal útil é uma oportunidade importante de observá-la com curiosidade, não com julgamento.

Como a culpa sequestra nossas decisões

Amanda veio ao meu consultório depois de uma grande discussão com a mãe, que passou a não atender mais suas ligações, o que a deixou profundamente abalada. Pedi para ela me contar mais sobre o relacionamento das duas. No início, Amanda foi muito elogiosa, mas, conforme compartilhava detalhes, um padrão começou a surgir.

Amanda percebeu que tentava antecipar os desejos da mãe e então ajustava suas escolhas. Ela tentava ser uma boa filha, o que, na sua percepção, significava estar sempre disponível para a mãe e evitar qualquer escolha que pudesse contrariá-la. Quando a mãe sofreu uma queda grave, Amanda tirou férias do trabalho – mesmo estando em um momento estressante – para acompanhá-la em todas as consultas médicas. Quando a mãe propunha um café ou um almoço de última hora, ela sempre aceitava, ainda que isso significasse cancelar compromissos com as amigas, e dizia a si mesma: “É minha mãe, preciso dedicar mais tempo a ela porque está envelhecendo.” E quando o trabalho ou as viagens a deixavam cansada demais para aceitar os convites da mãe, sentia tanta culpa que acabava evitando dizer qualquer coisa e simplesmente deixava de falar com ela por vários dias. Como era de se esperar, a esquiva só intensificava a culpa.

Por fim, ela começou a me contar sobre a discussão recente com a mãe, que havia planejado um jantar de família em casa e, sem avisar Amanda, convidou o filho solteiro de uma amiga, na esperança de que os dois se dessem bem. Amanda já havia pedido repetidas vezes para a mãe não interferir em sua vida amorosa, mas, com o tempo, acabou desistindo. Sua mãe simplesmente não lhe dava ouvidos. Então, quando a mãe a chamou de lado para perguntar o que estava achando do convidado, Amanda, transbordando ressentimento, explodiu.

“Eu deveria ter dado uma chance a ele”, disse Amanda. “Minha mãe só estava tentando ajudar. Falei coisas horríveis para ela, e agora estou me sentindo péssima. Claro que ela não está atendendo minhas ligações. Eu não deveria ter perdido a paciência. Se tivesse conseguido deixar o jantar transcorrer, não teríamos brigado.”

A culpa excessiva, quando não controlada, acaba assumindo o comando do sistema de tomada de decisões e até do senso de identidade. Em vez de tomar decisões baseadas no que quer e precisa, você se baseia no que acha que deveria fazer para ser uma boa filha, mãe, colega de trabalho, parceira, pessoa, [complete a frase]. Isso pode aliviar o desconforto da culpa naquele momento, o que reforça essa abordagem. Mas, no longo prazo, só piora sua vida. Em vez de responder de forma ponderada a uma situação ou um pedido, você cede à pressão da culpa e extrapola uma semana já atarefada ou aceita participar de atividades que preferiria evitar. A culpa diz que você fracassou quando esquece uma tarefa na lista interminável ou perde um dia na academia. Ou, como aconteceu com Amanda, a culpa leva você a viver em um estado de decepção constante. Em outras palavras, se você vive sob a influência da culpa constante, não está se permitindo ser humana – com momentos humanos de imperfeição.

Esse é um dos maiores custos da culpa excessiva. Fazer coisas que você *não quer* realmente fazer, repetidas vezes, apenas porque não fazê-las significaria decepcionar outras pessoas, só gera ressentimento, medo e até evitação. Viver dessa forma simplesmente não é sustentável. No entanto, muitas de nós ficamos presas no ciclo de tentar ser a Mulher Ideal – e a Mulher Ideal não decepciona ninguém. Sim, a mãe de Amanda com frequência ultrapassava limites e ignorava seus desejos. Mas, na tentativa de cumprir expectativas irracionais de ser uma “boa” filha, Amanda negligenciava os próprios desejos e necessidades, dizendo a si

mesma que não tinha o direito de se sentir frustrada ou chateada, mesmo quando essas emoções eram totalmente justificáveis. Com o tempo, esse tipo de supressão pode levar a explosões emocionais repentinas – muitas vezes de formas que você preferiria evitar – e causar desânimo, esgotamento físico e emocional, tal como perda de autoconfiança.

Além disso, como o tempo não é um recurso renovável, deixar a culpa empurrá-la para atividades ou responsabilidades que você não aprecia, ou até mesmo que a deixam desconfortável, significa que você tem menos tempo para as coisas que de fato deseja fazer. Talvez a culpa a force a sair da cama enquanto precisa de mais descanso para se recuperar de um resfriado ou de uma viagem recente. Você pode olhar sua agenda da semana e, por ter se sentido culpada demais para dizer não, vê-la tão lotada de tarefas e responsabilidades que não sobra tempo nem para ir ao mercado, obrigando-a a pedir delivery e gastar o dinheiro que planejava economizar. Dessa forma, a culpa cria limitações e frustrações em sua vida – um custo alto demais.

Culpa *versus* vergonha

Antes de seguirmos, é importante diferenciar a culpa de outro sentimento difícil que pode nos afetar de forma semelhante: a vergonha. A culpa e a vergonha são parecidas em vários aspectos. Ambas são sentimentos muito desconfortáveis. Ambas podem gerar pensamentos e comportamentos negativos e serem usadas para manipular os outros e a nós mesmas. Mas a diferença está na raiz da emoção. Enquanto a culpa é uma voz dentro de você dizendo “Eu fiz algo errado”, a vergonha declara: “*Eu sou errada.*” Enquanto a culpa surge após um comportamento específico, a vergonha aparece quando o foco recai sobre todo o eu.⁴ Isso sig-

nifica que, por natureza, a culpa pode ser adaptativa, enquanto a vergonha, na maioria das vezes, não é.

A culpa, como vimos, pode ser socialmente benéfica. Quando você faz algo de que se arrepende, a culpa a impulsiona a reparar o dano. A vergonha, por outro lado, é como o mofo que se alastra na escuridão; em vez de desencadear reparação, pode fazer você se afastar, se esconder, negar ou tentar escapar da situação. Como resultado, uma vez ativada, a vergonha pode dificultar muito a conexão com outras pessoas. Se você é levada a sentir vergonha – a acreditar que é profundamente falha –, pode se retrair, presumindo rejeição mesmo quando o sentimento não existe. Ou pode criar máscaras para interações sociais, escondendo seu eu autêntico atrás de uma aparência de indiferença ou falsa autoconfiança. A princípio, essa máscara pode até funcionar, mas sempre cobra um preço. Se você acredita que as pessoas que escolhem sua companhia não o fariam se conhecessem a “verdadeira você”, torna-se difícil construir relações íntimas com segurança. Isso pode gerar ciclos de conflito e incompreensão, impedindo que você se sinta verdadeiramente conectada ou amparada.

Infelizmente, o mundo prepara muitas de nós para a vergonha quando perpetua preconceitos relacionados a raça, cultura, religião, status social e família de origem. Você pode ter passado anos acreditando que valia menos ou era menos digna de amor porque a maioria das pessoas de seu local de origem tem a cor da pele diferente da sua, porque foi criada sob os preceitos de uma crença espiritual estigmatizada ou com uma condição financeira inferior à que lhe ensinaram ser a ideal. Essa vergonha pode levar ao isolamento social, ao medo de intimidade ou à baixa autoestima na vida adulta.

A vergonha simplesmente não é uma emoção adaptativa. Ela com frequência faz você se afastar ou se esconder do mundo, sobrecarregando-a com crenças autocríticas e dolorosas. Na verdade,

a melhor abordagem é reconhecê-la quando surge e mandá-la embora, lembrando-se de que ela só espalha mentiras. Já a culpa, embora possa atrapalhar bastante nossa vida quando é excessiva, como veremos nos próximos capítulos, pode ser apropriada e adaptativa em alguns casos, ajudando a fortalecer relações sociais.



Antes de seguirmos para o próximo capítulo, lembre-se: a culpa não é inerentemente ruim. Ela pode, inclusive, ajudar você a mostrar aos outros que se importa e permitir reparar os danos depois de uma discussão ou um conflito difícil. Em outras palavras, em alguns contextos, ela pode ser adaptativa.

No entanto, quando a culpa aumenta indefinidamente e começa a se voltar para dentro, castigando você por suas respostas ao ambiente, aos estressores e às experiências, ela pode simplesmente tornar tudo mais difícil. Felizmente, é possível se libertar desse sentimento negativo e avassalador. Um bom começo é encarar sua culpa como um sinal – um indicador de todas as habilidades e contribuições que você minimiza em si mesma, e também das inúmeras expectativas irracionais que estão guiando suas escolhas. Porque, infelizmente, há muitas e muitas expectativas que a sociedade exige que as mulheres atendam.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

