Psicóloga
Viviane Abreu
CRP 06/237284

# COMPREENDENDO A CULPA E A RESPONSABILIDADE EMOCIONAL

**Material Psicoeducativo | Psicologia e Autoconhecimento**

## INTRODUÇÃO

*Como nossas experiências familiares influenciam nossas escolhas e a maneira como cuidamos de nós mesmos*

### POR QUE ALGUMAS MULHERES SE SENTEM CULPADAS MESMO QUANDO FIZERAM O MELHOR QUE PODIAM?

Você já conheceu alguém que está sempre preocupado com o bem-estar dos outros, procura evitar conflitos, compreende as dificuldades de todos e, mesmo assim, sente que nunca fez o suficiente?

Muitas mulheres desenvolvem uma grande capacidade de cuidar, acolher e assumir responsabilidades. Entretanto, algumas passam a acreditar que também precisam evitar o sofrimento de todas as pessoas que amam.

Quando um relacionamento não dá certo, quando os filhos enfrentam dificuldades ou quando precisam tomar uma decisão importante, podem surgir pensamentos como:

- "Será que eu poderia ter feito mais?",
- "Será que deveria ter agido de outra maneira?" ou
- "Será que a culpa foi minha?".

Na Terapia Cognitivo-Comportamental, compreendemos que nossos pensamentos influenciam a maneira como sentimos e reagimos aos acontecimentos. Segundo Beck (2020), algumas interpretações podem estar relacionadas a crenças construídas ao longo da vida.

**Uma reflexão importante:** sentir culpa não significa necessariamente ter cometido um erro. Às vezes, significa que estamos assumindo uma responsabilidade maior do que realmente nos pertence.

## POR QUE A CULPA E A RESPONSABILIDADE EMOCIONAL PODEM SER TÃO FREQUENTES ENTRE AS MULHERES?

Você já percebeu como, em muitas famílias, quando algo acontece com os filhos, uma das primeiras perguntas costuma ser: "Onde estava a mãe?". Entretanto, quando tudo está funcionando bem, raramente alguém pergunta quantas responsabilidades essa mulher precisou assumir para que isso acontecesse.

Durante muitas gerações, as mulheres foram educadas para ocupar o papel de cuidadoras da família. Desde pequenas, muitas meninas recebem incentivos para serem compreensivas, delicadas, responsáveis e atentas às necessidades dos outros. Enquanto isso, em determinados contextos, os meninos recebem maior incentivo à independência, à autonomia e à expressão de suas próprias vontades.

Essas diferenças não são regras universais, mas refletem expectativas culturais que podem influenciar a maneira como homens e mulheres aprendem a compreender suas responsabilidades.

A psicóloga Alice Eagly, em seus estudos sobre os papéis sociais, explica como as expectativas associadas ao gênero influenciam comportamentos e características socialmente valorizadas (EAGLY, 1987). Dessa maneira, algumas mulheres podem crescer acreditando que ser uma boa filha, esposa ou mãe significa colocar as necessidades da família sempre em primeiro lugar.

**Mas o que acontece quando uma mulher aprende que precisa cuidar de todos para ser considerada uma boa pessoa?**

Ela pode começar a sentir que a felicidade da família depende principalmente dela. Se o casamento enfrenta dificuldades, questiona sua capacidade de manter a relação. Se os filhos apresentam problemas, procura identificar onde falhou. Se decide trabalhar, estudar ou reservar um tempo para si, pode sentir que está deixando alguém desamparado.

Imagine uma mãe que trabalha durante o dia, organiza a rotina da casa e procura estar emocionalmente disponível para os filhos. Mesmo realizando tantas atividades, pode terminar o dia pensando naquilo que não conseguiu fazer. Em vez de reconhecer o cuidado oferecido, concentra-se nas tarefas que ficaram pendentes.

Esse fenômeno também pode estar relacionado à chamada carga mental, que envolve o trabalho de planejar, antecipar necessidades, organizar tarefas e acompanhar o funcionamento da vida familiar. Daminger (2019) investigou a dimensão cognitiva do trabalho doméstico e identificou desigualdades de gênero especialmente nas atividades de antecipação e monitoramento das necessidades familiares.

Outra influência importante está na maneira como algumas mulheres aprenderam a se relacionar com suas próprias mães. Uma menina que cresce recebendo críticas frequentes, sendo responsabilizada pelos conflitos ou sentindo que precisa conquistar aprovação pode desenvolver uma autocobrança intensa. Na vida adulta, mesmo sendo uma pessoa tranquila, dedicada e acolhedora, pode continuar acreditando que precisa fazer mais para merecer reconhecimento.

Na Terapia do Esquema, Young, Klosko e Weishaar (2003) descrevem o autossacrifício como um padrão no qual a pessoa prioriza excessivamente as necessidades alheias, frequentemente deixando as próprias em segundo plano. Esse padrão pode ocorrer em qualquer gênero, mas pode encontrar reforço em ambientes que associam o valor feminino à dedicação permanente aos outros.

É importante compreender que essas mulheres não são necessariamente frágeis, inseguras ou incapazes de tomar decisões. Muitas são emocionalmente estáveis, responsáveis, independentes e possuem grande capacidade de enfrentar dificuldades. Entretanto, podem ter aprendido a exigir de si mesmas uma responsabilidade que ultrapassa aquilo que realmente conseguem controlar.

Quando uma mulher começa a estabelecer limites, desenvolver sua vida profissional ou modificar uma relação que provoca sofrimento, pode experimentar sentimentos de culpa, mesmo quando essas mudanças representam avanços importantes. Isso acontece porque, ao longo da vida, algumas mulheres aprendem a associar o amor e a responsabilidade à necessidade de cuidar constantemente dos outros.

Assim, quando começam a reconhecer suas próprias necessidades, podem sentir que estão sendo egoístas ou deixando alguém de lado. Entretanto, esse desconforto não significa necessariamente que estejam fazendo algo errado, mas que estão questionando crenças antigas e construindo novas maneiras de se relacionar consigo mesmas e com os outros.

Nesse momento, uma pergunta merece atenção: será que essa mulher realmente deixou de cumprir uma responsabilidade ou apenas começou a reconhecer que também possui necessidades, sonhos e limites?

A psicoterapia pode ajudar a diferenciar o cuidado saudável da responsabilidade excessiva, permitindo que a mulher preserve suas qualidades afetivas sem precisar assumir todos os problemas da família.
Afinal, ser uma mãe dedicada não significa conseguir impedir todas as dificuldades dos filhos. Ser uma boa companheira não significa ser responsável por todas as escolhas do parceiro. E ser uma mulher acolhedora não significa precisar abrir mão da própria vida.
Uma reflexão importante: talvez algumas mulheres não precisem aprender a cuidar mais dos outros. Talvez precisem reconhecer que o cuidado que oferecem também merece ser direcionado a elas mesmas.

## O QUE APRENDEMOS NA INFÂNCIA PODE INFLUENCIAR NOSSOS RELACIONAMENTOS?

Desde pequenas, aprendemos sobre amor, cuidado e responsabilidade observando as relações familiares. Algumas crianças crescem com pais acolhedores e disponíveis. Outras vivenciam ausência paterna, conflitos, comportamentos agressivos, críticas frequentes ou dificuldades na relação com a mãe.

Imagine uma menina que cresce observando a mãe tentando evitar discussões e resolver todos os problemas da família. Ela pode aprender que amar significa suportar dificuldades e manter todos bem, mesmo quando isso exige deixar suas próprias necessidades de lado.

Em outra situação, uma criança que recebe críticas frequentes pode começar a acreditar que precisa acertar sempre para ser valorizada. Na vida adulta, qualquer insatisfação de alguém importante pode despertar o pensamento: “Eu devo ter feito alguma coisa errada”.

Também existem famílias nas quais a criança sente que precisa escolher entre os pais, proteger um deles ou evitar demonstrar sentimentos para não provocar conflitos. Essas experiências podem influenciar a maneira como ela compreende o amor, a responsabilidade e o próprio valor.

Com o passar dos anos, essas aprendizagens podem contribuir para a formação de crenças como “Preciso agradar para ser amada”, “Não posso decepcionar as pessoas” ou “Sou responsável pelo bem-estar dos outros”. Na vida adulta, essas crenças podem se manifestar na dificuldade de dizer não, expressar necessidades ou tomar decisões que contrariem as expectativas de pessoas importantes.

Entretanto, essas relações não são inevitáveis. Nossa história influencia quem somos, mas não determina quem precisamos continuar sendo.

### Quando compreender o outro se transforma em esquecer de si

Ser uma pessoa tranquila, paciente e acolhedora é uma qualidade importante. O problema surge quando compreender os outros passa a significar aceitar situações que provocam sofrimento.

Imagine uma mulher que convive com alguém que apresenta comportamentos prejudiciais à família. Ela reconhece as dificuldades dessa pessoa, tenta ajudá-la, procura evitar conflitos e acredita que, com paciência, tudo poderá melhorar.
Com o tempo, pode começar a pensar que precisa encontrar uma solução para problemas que não dependem exclusivamente dela.

Esse processo pode produzir uma sensação de responsabilidade excessiva. A pessoa passa a acreditar que, se o outro continua sofrendo ou agindo de maneira prejudicial, é porque ela não conseguiu ajudá-lo suficientemente.

Na psicologia, é importante diferenciar apoio de responsabilidade. Podemos oferecer compreensão, incentivar mudanças e demonstrar cuidado, mas não conseguimos controlar as escolhas e os comportamentos de outra pessoa.

Para refletir: você costuma compreender as dificuldades dos outros com mais facilidade do que reconhece as suas próprias? Em quais momentos ajudar alguém começa a exigir que você deixe de cuidar de si?

## Por que a culpa aparece depois de uma decisão necessária?

Nem todas as decisões importantes provocam alívio imediato. Algumas podem trazer tristeza, insegurança e culpa, mesmo quando representam uma mudança positiva.

Imagine uma pessoa que passou anos tentando melhorar uma situação difícil. Depois de muitas tentativas, decide seguir outro caminho. Embora reconheça que precisava mudar, começa a pensar: "Será que deveria ter tentado mais?", "Será que estou sendo egoísta?" ou "E se a outra pessoa não conseguir ficar bem?".

Esses pensamentos podem estar relacionados a crenças antigas de responsabilidade e à dificuldade de aceitar que algumas situações não dependem apenas de nossos esforços.

Também é importante compreender que podemos sentir tristeza por aquilo que gostaríamos que tivesse acontecido, mesmo quando reconhecemos que a realidade era diferente. Uma mudança pode representar o encerramento de um sonho, mas também o início de novas possibilidades.

Quando avaliamos uma decisão importante, é comum concentrarmos nossa atenção naquilo que perdemos, nas pessoas que ficaram tristes ou nas dificuldades que surgiram depois. Entretanto, também precisamos considerar o que estava acontecendo antes daquela mudança. Imagine uma família que convive durante anos com conflitos, insegurança e desgaste emocional. Quando um dos adultos decide modificar essa realidade, a decisão pode provocar tristeza e exigir adaptações, mas também pode interromper situações prejudiciais e abrir espaço para relações mais saudáveis.

Não podemos afirmar exatamente o que teria acontecido se tudo permanecesse igual, mas podemos reconhecer os problemas que existiam e as possibilidades que surgiram a partir da mudança. Às vezes, aquilo que uma pessoa interpreta como fracasso pode representar uma tentativa importante de proteção, cuidado e reconstrução da própria vida.

## A culpa materna: quando parece que nunca fazemos o suficiente

Muitas mães sentem que precisam estar presentes o tempo inteiro para garantir que seus filhos estejam protegidos e felizes.

Quando começam a trabalhar, estudar, descansar ou desenvolver projetos pessoais, podem experimentar sentimentos contraditórios. Ao mesmo tempo que reconhecem a importância dessas atividades, questionam se estão dedicando tempo suficiente à família.

Podem surgir pensamentos como:

- "Será que deveria estar mais presente?",
- "Será que estou pensando demais em mim?" ou
- "E se meus filhos precisarem de mim?".

Entretanto, a maternidade não exige que uma mulher abandone sua individualidade. O desenvolvimento infantil envolve a qualidade dos vínculos, a proteção, a disponibilidade afetiva e a existência de cuidados adequados, e não a presença ininterrupta de uma única pessoa (BOWLBY, 1988).

Uma mãe pode amar profundamente seus filhos e também encontrar satisfação no trabalho, nos estudos e em seus projetos pessoais. A qualidade do cuidado não deve ser confundida com a obrigação de estar presente em todos os momentos.
Crianças e adolescentes também podem construir vínculos seguros com outras pessoas de confiança, enquanto suas mães desenvolvem diferentes dimensões da própria vida.

Além disso, os filhos aprendem observando como os adultos enfrentam dificuldades, reconhecem limites e constroem novas possibilidades.

Para refletir: quando você dedica tempo a algo importante para sua vida, consegue reconhecer o valor dessa escolha ou sente que precisa justificar por que também merece ser feliz?

## Quando descobrimos algo depois e pensamos que deveríamos ter percebido antes

Existem situações em que tomamos conhecimento de acontecimentos dolorosos somente depois que eles ocorreram. Nessas circunstâncias, é comum revisitar o passado e procurar sinais que poderiam ter sido percebidos.

Nossa mente pode produzir pensamentos como: "Como não percebi?", "Se eu estivesse presente, talvez nada disso tivesse acontecido" ou "Eu deveria ter feito alguma coisa".

O psicólogo Baruch Fischhoff (1975) estudou o chamado viés retrospectivo, fenômeno no qual, depois de conhecer o resultado de um acontecimento, tendemos a considerá-lo mais previsível do que realmente era.

Por exemplo, quando descobrimos posteriormente que alguém enfrentava uma dificuldade, podemos acreditar que os sinais eram evidentes. Entretanto, naquele momento, talvez não tivéssemos informações suficientes para compreender o que estava acontecendo.

Isso não significa que devemos ignorar responsabilidades reais ou deixar de tomar medidas de proteção quando necessárias. Significa que precisamos avaliar nossas atitudes considerando aquilo que realmente sabíamos e podíamos fazer.

Uma reflexão importante: você está avaliando suas decisões passadas com as informações que possuía naquela época ou com conhecimentos que só adquiriu depois?

## Como reconhecer a diferença entre culpa e responsabilidade?

A culpa pode ser útil quando nos ajuda a reconhecer um erro e reparar suas consequências. Entretanto, também pode provocar sofrimento quando assumimos responsabilidades que pertencem a outras pessoas.

Imagine uma mãe que precisa trabalhar e deixa os filhos sob cuidados adequados. Se algo inesperado acontece, ela pode concluir que não deveria ter saído de casa. Mas a existência de um acontecimento difícil não demonstra, por si só, que sua decisão de trabalhar tenha sido inadequada.

Da mesma maneira, alguém pode sentir culpa por encerrar um relacionamento, especialmente quando a outra pessoa apresenta dificuldades. Entretanto, preocupar-se com alguém não significa ser responsável por todas as suas decisões.

Na TCC, aprendemos a investigar os pensamentos e a considerar explicações alternativas, sem ignorar os fatos.

Em vez de perguntar apenas "De quem foi a culpa?", podemos investigar: "O que estava sob meu controle?", "Quais responsabilidades pertenciam a outras pessoas?" e "O que posso fazer agora, considerando o que sei hoje?".

Aprender com uma experiência é diferente de permanecer em constante julgamento sobre quem fomos.

## Reconhecer as mudanças também faz parte do cuidado emocional

Quando olhamos para o passado, é comum lembrar das dificuldades, das perdas e das decisões que gostaríamos de ter tomado de maneira diferente. Entretanto, nem sempre reconhecemos o quanto caminhamos.

A Psicologia Positiva, apresentada por Seligman e Csikszentmihalyi (2000), ampliou o estudo científico das forças pessoais, do bem-estar e das possibilidades de desenvolvimento humano.

Essa perspectiva não significa ignorar o sofrimento ou acreditar que todas as experiências difíceis precisam produzir crescimento. Significa reconhecer que, além das dificuldades, também podemos observar os recursos que desenvolvemos e as mudanças que conseguimos realizar.

Uma pessoa que antes tinha dificuldade em estabelecer limites pode aprender a expressar suas necessidades. Alguém que vivia tentando evitar conflitos pode desenvolver maneiras mais saudáveis de se posicionar. Uma mulher que passou muito tempo priorizando os outros pode começar a reconhecer que seus sonhos e projetos também são importantes.

Algumas mudanças beneficiam não apenas quem toma a decisão, mas também podem contribuir para um ambiente familiar mais seguro, respeitoso e emocionalmente saudável.

Reconhecer as mudanças positivas não significa negar o sofrimento vivido. Significa ampliar nossa percepção sobre a própria história. Uma mulher pode olhar para o passado e perceber que, apesar das dificuldades, conseguiu construir um ambiente mais tranquilo, desenvolver sua independência, fortalecer vínculos afetivos ou oferecer novas oportunidades à família. Essas conquistas não precisam apagar as perdas para serem reconhecidas. Na psicoterapia, aprender a identificar nossos recursos pessoais também contribui para que deixemos de avaliar nossa trajetória exclusivamente pelos erros, pelas frustrações ou pelas expectativas que não se realizaram.

Para refletir: se você observasse sua vida de alguns anos atrás e a comparasse com a de hoje, quais mudanças conseguiria reconhecer? O que aprendeu? Quais dificuldades deixou de enfrentar? Que oportunidades passaram a existir?

## Um exercício para olhar sua história com mais compreensão

Reserve alguns minutos para pensar em uma situação que ainda desperte culpa ou autocobrança. Procure recordar o que estava acontecendo naquele momento, quais informações possuía e quais alternativas realmente estavam disponíveis.

Depois, considere como você avaliaria a mesma situação se tivesse sido vivida por alguém que ama. Você exigiria dessa pessoa que tivesse previsto tudo, evitado todos os problemas e encontrado soluções para dificuldades que também dependiam dos outros?

Por fim, procure reconhecer o que mudou desde então. Talvez existam conquistas, aprendizados, relações mais saudáveis ou novas possibilidades que ainda não receberam a atenção que merecem.
O objetivo não é convencer você de que todas as suas decisões foram corretas. É permitir que sua história seja compreendida de maneira mais justa, considerando tanto suas responsabilidades quanto suas limitações e os esforços realizados.

## Reconstruir a própria vida não significa deixar de amar

Podemos amar profundamente nossa família e reconhecer que algumas situações precisam mudar. Podemos sentir tristeza por uma história que não aconteceu como imaginávamos e, ainda assim, valorizar os caminhos que conseguimos construir.

Também podemos compreender que nossos pais tiveram suas próprias dificuldades sem precisar repetir todos os padrões que aprendemos na infância.

A psicoterapia oferece um espaço para reconhecer essas experiências, compreender sentimentos e desenvolver novas maneiras de interpretar os acontecimentos.

Nem sempre conseguimos mudar o que aconteceu, mas podemos modificar a forma como nos relacionamos com nossa história e as escolhas que fazemos daqui para frente.

Talvez você tenha passado muito tempo pensando no que poderia ter feito diferente e ainda não tenha percebido tudo o que conseguiu transformar. Reconhecer suas conquistas não apaga suas dores, mas permite que elas deixem de ser a única maneira de contar sua história.

*Nota: Este material possui finalidade exclusivamente psicoeducativa. As características apresentadas não constituem diagnóstico e não devem ser interpretadas como consequências inevitáveis de experiências familiares. Cada trajetória emocional é singular e deve ser compreendida em seu contexto.*

**Viviane Abreu**
Psicóloga | CRP 06/237284
Pós-graduada em Neurociência e Performance Humana
(11) 94143-1150
www.vivianeabreu.com.br

**Referências para aprofundamento**

- **BECK, Judith S. Cognitive behavior therapy: basics and beyond. 3. ed. New York: Guilford Press, 2020.**
- **BOWLBY, John. A secure base: parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books, 1988.**
- **FISCHHOFF, Baruch. Hindsight ≠ foresight: the effect of outcome knowledge on judgment under uncertainty. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, v. 1, n. 3, p. 288-299, 1975.**
- **SELIGMAN, Martin E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Positive psychology: an introduction. American Psychologist, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000.**
- **YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Janet S.; WEISHAAR, Marjorie E. Schema therapy: a practitioner's guide. New York: Guilford Press, 2003.**
- **DAMINGER, Allison. The cognitive dimension of household labor. American Sociological Review, v. 84, n. 4, p. 609-633, 2019. DOI: https://doi.org/10.1177/0003122419859007.**
- **EAGLY, Alice H. Sex differences in social behavior: a social-role interpretation. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1987.**