



O SENTIMENTO DE CULPA

Estudo n° 03

Parte 1 - O que é? Quais as suas principais conseqüências?

O erro e a repreensão

Desde crianças percebemos que nossos erros eram punidos, pois nossos pais nos corrigiam para o nosso próprio bem. De um modo ou de outro, a punição sofrida implicava sentimento de dor. Por isso fazemos a seguinte ligação: erro = punição = dor.

Culpa é a designação dada à responsabilidade pelo erro. A culpa liga o erro à pessoa, identificando-a para que possa sofrer a punição.

O sentimento de culpa, por sua vez, advém do reconhecimento da nossa responsabilidade pelo erro, seja voluntário ou não.

As principais conseqüência do sentimento de culpa são: angústia, inquietação, falta de paz interior (pelo medo da punição e da dor ou pelo simples "peso de consciência" por ter provocado um mal a alguém), afastamento de Deus e doenças psicossomáticas, oriundas do pecado não confessado.

Quando o sentimento de culpa desaparece, a alma se aquieta, torna à paz e o corpo se beneficia desse equilíbrio.

Por isso, a alma do homem luta incessantemente para recuperar a paz, necessitando se livrar do sentimento de culpa.

Parte 2 - Justificando-se "a si mesmo"

Ao sentir o peso da culpa sobre sua vida, o homem imediatamente reage para tentar apaziguar sua alma utilizando alguns métodos próprios:

Justificando-se

- Tentando provar que é inocente – "não sou o responsável pelo erro";
- Transferindo a responsabilidade – a culpa é de outra pessoa ou das próprias circunstâncias;
- Afirmando involuntariedade – "foi sem querer";
- Admitindo a responsabilidade, mas:



- ◇ alegando legitimidade da ação que levou ao erro (legítima defesa – impossibilidade de agir de forma diversa - “fiz o que tinha que ser feito”, ou devolvendo na mesma moeda);
- ◇ alegando justiça própria ante às injustiças da vida, do governo etc (“furtei porque ninguém me dá emprego”; “todo mundo faz assim”, “os políticos também roubam” etc.);
- Admitindo a responsabilidade e aceitando a punição;
- Autopunição – busca identificar uma desventura como punição. Quando o indivíduo se sente punido, crê que já pagou pelo seu erro e que assim está redimido;

Parte 3 - resistindo a Deus a paz não se estabelece

Os métodos humanos apaziguam a consciência, mas não são capazes de apaziguar o homem com Deus. Enquanto o homem não estiver em paz com Deus, sua alma estará inquieta e a paz nunca se estabelecerá plenamente. Só estamos em paz com Deus quando não estamos em rebelião contra Ele, quando nos rendemos à sua vontade e deixamos de resistir a Ele.

E quando resistimos a Deus?

Quando vivemos em pecado e não admitimos, dizendo: “eu sou normal! Não estou em pecado! Não me sinto culpado de nada! Não há nada de errado comigo!”

Parte 4 - Como obter vitória sobre o sentimento de culpa?

Texto: 1 João 1:9

(1 João 1:9 RA) “Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça.”

1. O arrependimento de Davi – Sal. 51:1-17
2. O Senhor garante o perdão em sua Palavra – Sal. 103:12; Miq. 7:19; Is. 1:18; Jer. 31:34; Is. 43:25; Hb. 10:16-18; I Jo. 3:15.
3. O processo envolvido – Sal. 51:1-17
 - Aceite o fato que você pecou – Sal. 51:3.
 - Tenha arrependimento e contrição verdadeira – sal. 51:16-17
 - Reconheça que não pode resolver sozinho seu próprio problema – Sal. 51:16.
 - Nos seus sentimentos de culpa e aflição, você esta procurando perdão, o seu ser procura restaurar a harmonia quebrada pelo pecado – Sal. 51:12.



- Você ora e pede perdão a Deus – Sal. 51:7-10.
- Quando você não consegue entender ou aceitar o perdão de Deus, ou não consegue perdoar a si mesmo, procure um conselheiro – Prov. 12:15, Tg. 5:16.
- Quando você entende perfeitamente a natureza do perdão de Deus, você estará pronto a receber o perdão dEle e a alegria que vem conseqüentemente – Sal. 51:8
- A experiência que você passou pode levá-lo para mais perto de Deus – Sal. 51:12-13.

Parte 5 - Como vamos lidar com o sentimento de culpa daqui por diante?

Você pode escolher uma das cinco atitudes seguintes para lidar com o sentimento de culpa oriundo do pecado (principalmente os sexuais):

Racionalizar

Racionalizar seus sentimentos de culpa e dizer para si mesmo que eles não existem realmente ou que são apenas preconceitos da sociedade ou de religiosos fanáticos.

Resultado: Afastamento de Deus através da mente cauterizada

Ocultar

Esconder o sentimento de culpa em seu íntimo – guardar segredo.

Resultado: Doenças psicossomáticas vindas através do pecado não confessado.

Não se arrepender

Admitir sua culpa, mas não dar lugar ao arrependimento, rejeitando a possibilidade de perdão

Resultados: permanecer em rebelião contra Deus e sem paz na alma

Admitir a culpa

Admitir sua culpa e o pecado que o causou.

Resultado: Será criada a possibilidade de restauração.

Buscar perdão

Admitir que a culpa quebra seu relacionamento com Deus e procurar o perdão dEle.

Resultados: Vitórias, paz, vida de qualidade e salvação.