

COMO AJUDAR PESSOAS EM RELAÇÃO AO SENTIMENTO DE CULPA

Esp. Christine C. Ferreira Dias Niehues¹

Me. Roberto Rohregger²

RESUMO

Existem conceitos e experiências humanas independentemente de credo, raça, sexo ou até mesmo religião. Um desses conceitos é a culpa. Para alguns cristãos, geralmente o sentimento de culpa apresenta-se como sintoma do pecado e da transgressão. Neste artigo, procuramos apresentar conceitos, pois a culpa recebe diferentes interpretações quando analisada pela psicanálise, pela sociologia, pelo direito e pela teologia. Também buscamos compreender alguns processos sobre o mecanismo do sentimento de culpa, suas expressões em todos os aspectos do ser humano e como podemos auxiliar pessoas em relação a tal sentimento. Aprofundamos as questões relacionadas à culpa na Bíblia, procurando trazer apontamentos sob esse olhar, trazendo exemplos relacionados aos personagens bíblicos, que, embora em épocas e contextos diferentes, vivenciaram o sentimento de culpa, e com seus registros nos ensinam de forma tão atual. Por fim, buscamos trilhar um caminho para auxiliar no tratamento do sentimento de culpa quando este aparece em meio ao aconselhamento pastoral.

Palavras-chave: Culpa; Aconselhamento; Processo de Ajuda.

ABSTRACT

There are human concepts and experiences that are independent of creed, race, sex or even religion. One such concept is guilt. For Christians, guilt usually presents itself as a symptom of sin and transgression. Through this article, we try to present concepts, because guilt receives different interpretations when analyzed by psychoanalysis, sociology, anthropology and theology. We also seek to understand some processes about the mechanism of guilt feelings, their expressions in all sectors of the human being and how we can help people in relation to that feeling. We deepen the issues of guilt in the Bible, seeking to bring notes under this look, bringing examples related to the biblical characters, who, although in different times and contexts, experienced guilt, and with their records teach us so much today. We also seek to work out a way to assist in the treatment of guilt when it appears in the midst of pastoral counseling.

Keywords: Guilt; Counseling; The process of help.

¹ Graduada em Teologia pela Faculdade Teológica Betânia (FATEBE), Especialista em Aconselhamento e Gestão de Pessoas pela Faculdade Teológica Betânia (FATEBE). E-mail: tine.30@hotmail.com

² Professor Mestre em Bioética pela Pontifícia Universidade Católica (PUC), Especialista em Psicoteologia e Bioética pela faculdade Evangélica do Paraná (FEPAR), Especialista em Teologia do Novo Testamento Aplicado pela Faculdade Teológica Batista do Paraná (FTBP), graduado em Teologia pelo Seminário Teológico Betânia de Curitiba (SEMIBC) e pela Faculdade Evangélica do Paraná (FEPAR).

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, em quase todos os meios em que vivemos, o sentimento de culpa se apresenta como expressão notadamente real. Seja por motivo religioso, e/ou moral, as pessoas são atacadas em suas emoções e muitas não sabem como lidar com isso.

Regras, leis e normas são estabelecidas em qualquer sociedade do mundo, respeitando cada país. Desta forma, nossa vida em sociedade se baseia quase sempre nesse conjunto de códigos civis, trabalhistas, tributários, criminais e religiosos. Como exemplo, nos habituamos com a pergunta que traz o veredito na vida de uma pessoa da qual está sob juízo dos tribunais: inocente ou culpado? Por isso tudo, chega-se à conclusão, seja em casa, na rua, no trabalho, seja na vida religiosa, o sentimento de culpa faz parte do processo da educação, organização da sociedade e formação do caráter de todos nós (AQUINO, 2007, p. 1).

Enquanto a maioria das criaturas sofrem apenas dores físicas, os seres humanos sofrem também a angústia do sofrimento mental, e muitas vezes sofremos por coisas que nós mesmos fizemos. Por esse motivo, a culpa está por trás da maior parte do sofrimento humano (COLLINS, 2004, p. 158). Lewis (1986, p. 10) nos diz que todos os homens estão condenados, não por códigos de éticas estranhos, mas pelos próprios códigos que criam, e assim todos têm consciência de culpa. O sentimento de culpa é uma implicação da condição humana, ele é existencial, ou seja, um sentimento resultante da discrepância entre o ideal e o real (TEIXEIRA, p. 131). Tournier (1985, p. 50) afirma que pode ser perceptível, mesmo observando diversas teorias sobre o sentimento de culpa, que o que as difere é a interpretação e as definições de culpa, mas que todas admitem a validade psicológica da culpa. Também qualifica a culpa de universal da qual o homem não vive sem ela, e uma consciência culpada é uma constante em nossa vida.

As religiões cristãs-judaicas têm certa ênfase nos conceitos de culpa e pecado. "Céu e inferno!", "Cuidado" com o Julgamento Final!" O medo de errar, de pecar, e até de ser punido por Deus sempre perseguiu os nossos ancestrais, bisavós, avós, pais, e ainda está presente na vida de muitas pessoas, que acabam

por não conseguir lidar com o sentimento de culpa que esses “erros” ou “pecados” trazem para sua vida.

Em uma análise mais profunda, podemos obter caminhos para lidar com a culpa a partir do entendimento de seus conceitos, e assim aprender a conviver com tal sentimento tão presente em nosso *modus vitae*³.

1. CONCEITOS DE CULPA

Seja na mitologia grega, onde o mito de Hércules (que carregava em si a culpa da morte de sua família) e Dejanira (que cometeu suicídio por se sentir culpada pela morte de Hércules), ou seja no significado básico do dicionário que nos informa culpa como “a causa de um mal ou dano” (AURÉLIO, 2017), existem muitos olhares diferentes, em tempos diferentes, sobre o sentimento de culpa, e não podemos afirmar que alguns deles estejam incorretos, mas podemos verificar que alguns deles até se completam.

Campbell (1986, p. 142) conceitua culpa como “o sentimento que uma pessoa tem de ter errado, violado algum princípio ético, moral ou religioso. Associados de modo típico estão um grau muito baixo de autoestima e um sentimento de que o erro cometido deve ser expiado ou compensado”.

No enfoque psicanalítico, podemos dizer que existe uma dicotomia entre o que o indivíduo gostaria de ser – Eu ideal – e o que realmente ele é – Eu real –, acarretando, desta forma, o sentimento de culpa pelo fato de ser o que não se é, a culpa existencial (GARCIA, 2006, p. 2). Freud teoriza que aquele que sofre de compulsões e proibições apresenta comportamento de quem está dominado por um sentimento de culpa. Este decorre de um sentimento *inconsciente* de culpa originado em eventos passados e vivenciados pelas tentações, resultante de cada nova provocação (CARMO, 2014, p. 21).

Em seu livro “O Mal-Estar da Civilização”, no capítulo 7º, Freud (2010, p. 59) chama a atenção para um mecanismo, talvez o mais importante, utilizado pela civilização para controlar o desejo de agressão no homem: a instauração do

³ Do latim: modo de vida.

sentimento de culpa. Ele se daria de tal modo que a agressividade, introjetada pelo indivíduo, é assumida por uma parte do ego⁴, o superego⁵, que se coloca contra o resto dele. O Superego, assim, dirige para o ego toda a agressividade que gostaria de descarregar contra os outros. É este conflito entre o ego e o superego que vai compor o sentimento de culpa. Neste sentido, quer o indivíduo renuncie à satisfação de suas pulsões, quer não, vai sempre correr o risco de se sentir acometido por este sentimento de culpabilidade. Costuma-se dizer que se as inibições culposas não houvessem freado a agressividade dos homens com os de sua própria espécie, a vida teria se auto destruído (BOSS, 1981, p. 15).

Diversas áreas da ciência jurídica tratam da análise da culpa, porém “respeitando os princípios que diferenciam os ramos específicos, como o Direito Penal, o Trabalhista, o Civil e outros, pois cada um tem seu enfoque particular para a culpa” (CARMO, 2014, p. 21).

Quanto à culpa no olhar sociológico, Garcia (2006, p. 2) afirma que “a própria cultura é avassaladora da individualidade e, de certa forma, a sociedade nos mata”. A autora refere-se ao fato das pessoas sentirem-se culpadas por não ter emprego, por exemplo; não ter apartamento; não ser esbelto e atraente, como impõem os padrões sociais. Isto faz com que os indivíduos se sintam fracassados, e procurem manter a aparência como se fossem culturalmente ou profissionalmente bem-sucedidos.

Em um conceito mais contemporâneo, Buchala e Zakabi (2002, p. 73-86) nos dizem que nos dias de hoje, ninguém, exceto aqueles com personalidade psicopática, está livre do sentimento de culpa. O que inflou esse sentimento ancestral a ponto de transformá-lo num dos tormentos da vida moderna foi o surgimento de uma infinidade de novos motivos para se sentir culpado. Ainda falando na culpa nos dias atuais, elas citam:

Muito do que hoje provoca dor na consciência nem sequer teria merecido um segundo do pensamento de nossos antepassados. A culpa pelo pecado e o temor a Deus, por exemplo, perderam importância, enquanto o pesar ligado à dedicação insuficiente aos filhos e à família e as relações no

⁴ Ego: localiza-se na zona consciente da mente. Atua de acordo com o princípio da realidade, estabelecendo o equilíbrio entre as reivindicações do id e as exigências do superego com relação ao mundo externo.

⁵ Superego: é a parte que age contra o id, representando os pensamentos morais e éticos civilizados. Id: representa os processos primitivos do pensamento e as características atribuídas ao sistema inconsciente. É regido pelo princípio do prazer. (RENNAN, 2016).

trabalho ganharam destaque. Antes, bastava estar de bem com as leis da Igreja para se ver livre das principais fontes de culpa. (BUCHALA; ZAKABI, 2002, p. 73-86)

Segundo o Dicionário da Bíblia de Almeida, culpa “é a violação da lei pela qual a pessoa se torna merecedora de castigo” (1999, p. 131), confirmando Collins (2004, p. 160) o qual nos diz que na Bíblia parece haver pouca diferença entre culpa e pecado.

Collins (2004, p. 158-159) explana que foram identificados vários tipos de culpa, que podem ser agrupados em duas categorias: Culpa objetiva e culpa subjetiva. A culpa objetiva ocorre quando uma lei é quebrada e o transgressor é culpado, embora possa não se sentir culpado. Aqui podem entrar a culpa legal (violação das leis da sociedade), a culpa teológica (falha em obedecer às leis de Deus), a culpa pessoal (quando a pessoa viola seus próprios padrões) e a culpa social, quando se quebra uma regra que não está escrita, mas é aceita. A culpa subjetiva é o sentimento de pesar, remorso, vergonha e autocondenação que surgem quando a pessoa sente quando faz algo que pensa que não deveria ter feito, ou quando não faz algo que acha que deveria ter sido feito.

Aguiar (1998, p. 59) diz que o sentimento de culpa é uma das forças mais poderosas que podem agir sobre nossas emoções, e está, de alguma forma, presente em todas as enfermidades interiores.

Tournier (1985, p. 9) cita o quanto no dia-a-dia, somos continuamente envolvidos em uma atmosfera doentia de críticas mútuas, a ponto de nem sempre nos apercebemos disso. Ficamos aprisionados em um implacável círculo vicioso: toda censura suscita um sentimento de culpa, tanto no crítico quanto no criticado, e cada um se livra como pode do sentimento de culpa, criticando um outro e se auto justificando.

2. O SENTIMENTO DE CULPA NA BÍBLIA

Segundo Collins (2004, p. 160), as três palavras traduzidas na Bíblia como “culpa” ou “culpado”, referem-se à culpa teológica, ou seja, no sentido bíblico, uma pessoa é culpada quando viola a lei de Deus. Ainda seguindo esse pensamento,

como a Bíblia não fala de culpa subjetiva, é importante para o conselheiro cristão evitar a prática de tentar provocar culpa nos outros. Strong (2003, p. 276) concorda com Collins e nos diz que a culpa é o resultado objetivo do pecado, e todo pecado, quer natural, quer pessoal, é ofensa contra Deus e deve ser expiado.

Para Thiessen (1989, p. 191), culpa significa merecimento do castigo, ou a obrigação de satisfazer a Deus. Para ele, só se incorre na culpa através de auto escolhida transgressão, ou por parte da humanidade em Adão, ou por parte da individualidade.

Aguiar (1998, p. 59) nos diz que não é difícil pecar, decepcionar a Deus e a nós mesmos. Não é difícil mentir, adulterar, exceder-se, ser desonesto, magoar, maldizer, etc. Difícil é conviver com a culpa que o pecado traz.

Mas como surge a culpa chamada teológica? Gomes (2002, p. 3) nos aponta a origem, sendo está no pecado adâmico, quando Adão comeu da Árvore do Conhecimento do Bem e do Mal e desobedeceu a Deus, fato narrado em Gênesis 2 e 3. Nesse sentido, o homem herda a culpa dessa transgressão e já nasce devedor perante o Criador. A culpa do primeiro homem lhe é imputada.

Para Gomes (2002, p. 4), assim como o homem peca porque é pecador, o ser humano nasce culpado diante de Deus, sendo que a criança passa a ser pecadora ou culpada quando adquire consciência do pecado. Temos então a culpa pela responsabilidade individual sobre uma transgressão cometida perante a Lei de Deus. Vejamos a experiência de Caim: “E o Senhor disse a Caim: Por que te iraste? E por que descaiu o teu semblante? Se bem fizeres, não é certo que serás aceito? E se não fizeres bem, o pecado jaz à porta, e sobre ti será o seu desejo, mas sobre ele deves dominar” (Gn 4:6-7, ACR⁶). A Bíblia nos mostra aqui o fator consciente da culpa.

A história bíblica da queda em Gênesis descreve três respostas ou consequências do pecado. Primeiro, Adão e Eva sentiram vergonha diante de Deus (Gn 3:7-8, 12); segundo, eles se sentiram culpados; e em terceiro, quando Adão ouviu a voz de Deus depois de pecar, sentiu-se com medo (Gn 3:10) (DOSS, 2014, p. 39).

⁶ ACR – Almeida Corrigida e Revisada

A Bíblia também demonstra fatores inconscientes no processo de culpabilidade. O homem pode cauterizar a sua consciência, enganá-la, negar o pecado, como cita o livro de Isaías: “Ele se alimenta de cinzas, um coração iludido o desvia; ele é incapaz de salvar a si mesmo ou de dizer: ‘Esta coisa na minha mão direita não é uma mentira?’” (Is 44:20 NVI⁷).

Observa-se na literatura dos Salmos, registros de expressões de sentimento de culpa. Os Salmos trazem à tona os gritos da alma e os gritos de alegria, expressos na adoração e no louvor, mas também os gritos de dor, da angústia, do medo e da culpa. O Salmo 51, é um clássico exemplo do sentimento de culpa. Quando Davi diz, expressando culpa:

Compadece-te de mim ó Deus, segundo a tua benignidade; apaga as minhas transgressões, segundo a multidão das tuas misericórdias. Lava-me completamente da minha iniquidade e purifica-me do meu pecado. Pois eu conheço as minhas transgressões e o meu pecado está sempre diante de mim. (Salmos 51: 1-3, ACR).

Tournier (1985, p. 21) apresenta o que chama de “grande paradoxo que encontramos na Bíblia”, um caminho doloroso da humilhação e da culpa, com todas as angústias e todas as revoltas contra Deus que elas suscitam. E esse caminho vai desembocar na graça. Segundo ele, Deus ama os que, em lugar de disfarçar seus problemas, os enfrentam.

Para Aguiar (1998, p. 59), todas as pessoas veem-se às voltas com a culpa e tentam lidar com ela; muitas vezes de maneira errada. Isso pode ser constatado na experiência de alguns personagens bíblicos. Diante da culpa alguns esquivam-se como Adão (Gn 3:11,12), endurecem como Caim (Gn 4:8,9), fogem como Moisés (Ex 2:11-15), enlouquecem como Saul (1 Sm 16:14), consomem-se como Davi (Sl 32:1-5), choram como Pedro (Mt 26:75), suicidam-se como Judas (Mt 27:3-5).

Segundo Thiessen (1989, p. 192), as escrituras reconhecem diferentes graus de culpa que resultam de diferentes tipos de pecado. Esse princípio é reconhecido no Velho Testamento na variedade dos sacrifícios exigidos para as diferentes transgressões sob a Lei de Moisés (Lv 4-7). É também indicado pela variedade de julgamentos no Novo Testamento (Lc 12:47-48; Jo 19:11; Rm 2:6; Hb 2:2-3).

⁷ NVI – Nova Versão Internacional

Ainda à luz da Bíblia, Tournier (1985, p. 50) vem nos elucidar sobre a verdadeira culpa: aquela que surge no coração dos homens em relação às coisas que Deus lhes reprova no secreto do seu coração. Geralmente são coisas diferentes das que os homens reprovam. Assim, o julgamento dos homens resulta em uma “falsa culpa”, enquanto o julgamento divino nos traz a “verdadeira culpa”.

3. COMO LIDAR COM A QUESTÃO DA CULPA NO ACONSELHAMENTO

O sentimento de culpa é uma das forças mais poderosas que podem agir sobre nossas emoções, e ele está presente, de alguma forma, em quase todas as enfermidades interiores. Todas as pessoas veem-se às voltas com a culpa e tentam lidar com ela; muitas vezes, da maneira errada (AGUIAR, 1998, p. 59).

Sentir culpa não é, necessariamente, ruim nem doentio, mas o desdobramento pessoal desses sentimentos pode tornar-se doença. A culpa está por trás da maior parte do sofrimento humano. E, é responsável por grandes sofrimentos psicológicos, o sentimento de culpa é um dos mais arraigados dentro de nós, escondendo-se atrás de nossas tristezas e frustrações, das nossas insatisfações na vida, de nosso tédio e angústias (BRITO, 2013, p. 61).

Tournier (1985, p.32) fala de uma condição que todos vivemos: a vaga inquietante percepção de que a todas as faltas que nós sabemos ter, junta-se um número ainda maior, que um incidente qualquer pode trazer à luz repentinamente. Assim, Pedro tomou bruscamente consciência de sua negação, quando o galo cantou, “e saindo dali, chorou amargamente” (Mt 26:75, ACR). Nós estamos sempre sob a ameaça de algum “canto de galo” que nos colocará em embaraço, e isto nos traz certa inquietude permanente. Sentimos sempre suspeitas de uma culpa constante, imprevisível e transitória. Assim, o homem sofre o sentimento de culpa não pelo que fez, mas também pelo que não fez.

Os homens sofrem por causa dos conflitos que opõem constantemente uma pessoa a outra, e contra os quais todos procuram se defender. Mas o próprio Jesus Cristo nos diz: “Não julgueis” (Mt 7:1). Sem nos darmos conta, deformamos mentalmente esta ordem, como se Jesus tivesse dito “Não julgueis ninguém injustamente”. Ele disse “Não julgueis”. Esta abdicação de todo espírito de

juízo nos é extremamente difícil, mas necessário para ajudarmos as pessoas (TOURNIER, 1985, p. 57).

Assim, concordamos com Tournier, ao lidarmos com a culpa no aconselhamento, é muito importante nos abstermos de julgamentos próprios. Vejamos o que esse autor nos ensina baseado no incidente da mulher adúltera em (Jo 8:3-11):

De um lado temos a mulher apanhada em flagrante, acusada de adultério, e do outro lado, escribas e fariseus. Estes acusam a mulher, mas querem também forçar Jesus a condená-la, lhe colocar no lugar de juiz. A acusação deles se baseia na Lei de Moisés. A mulher, surpreendida em flagrante, convencida do pecado, fica muda diante das acusações que não pode contestar. Jesus não nega a culpa dela, mas Ele a apaga. Ele a livra da sua situação de inferioridade, de condenada, perante aqueles que a condenavam: “Ninguém te condenou? ... Nem eu tampouco te condeno; vai e não peques mais” (v. 10-11). Os acusadores, que haviam sido confrontados em suas próprias culpas, um a um se retiraram. Jesus ensina algo muito precioso ao que aconselha: não há, diante de Jesus, duas categorias humanas, os culpados e os justos, só há os culpados, a mulher, a quem Jesus trouxe o perdão, e os acusadores, que poderiam recebê-lo por sua vez (TOURNIER, 1985, p. 85-86).

Para Collins (2004, p. 166), o conselheiro cristão leva uma vantagem em relação ao incrédulo, quando aconselha pessoas que se sentem culpadas, pois o cristão possui mais facilidade em lidar com valores como: perdão, redenção e questões teológicas.

Ele então traz a questão de que todo conselheiro cristão precisa conhecer alguns conceitos para ajudar as pessoas em relação à culpa. Como exemplo, é necessário ter compreensão e aceitação, pois pessoas que sentem culpa frequentemente se condenam e esperam ser condenadas pelos outros. Mas o papel do conselheiro cristão não é condenar, e sim nos aproximar em atitude de amor. Outro fator importante é saber discernir a natureza do problema, algumas pessoas não sabem porque se sentem culpadas, outras admitem seus erros, mas o sentimento de culpa permanece, outras sabem que erraram e não demonstram tristeza ou remorso. Em complemento a isso, precisamos trazer uma educação moral, devemos ajudar as pessoas a reexaminar seus conceitos de certo e errado. Algumas pessoas se sentem culpadas por coisas que a Bíblia não diz que é pecado. Outras, têm valores morais que violam frontalmente os padrões bíblicos. Por fim, é indispensável oferecer arrependimento e perdão, a Bíblia nos ensina que só

precisamos de arrependimento e confissão para obter o perdão de Deus. Aguiar (1998, p. 59) cita que é necessário reconhecer a culpa, para não se cair em remorso e manipulação, em vez de crescer com seus erros e livrar-se deles. A Bíblia diz que “O que encobre suas transgressões jamais prosperará, mas o que as confessa e as deixa alcançará misericórdia (Pv 28:13, ACR).

Aguiar (1998, p. 61) nos diz sobre o primeiro passo para superar o sentimento de culpa, sendo este o reconhecimento do pecado. É por relutar em admiti-lo que a maioria das pessoas se afundam no remorso e na manipulação, em vez de crescer com seus erros e livrar-se deles. Quando o homem inventa desculpas para o seu comportamento, endurece o seu coração e não consegue assumir suas falhas e culpas.

Tournier (1985, p. 170) traz este mesmo pensamento quando diz acerca o recalque da consciência, o reflexo da justificação própria e o jogar a sua culpa sobre alguém são falsas soluções para o problema da culpa. Constituem uma tentativa natural e automática de cura, mas não resolvem nada e formam até mesmo um obstáculo à verdadeira solução. Tal solução vem por assumirmos nossas responsabilidades, reconhecermos lealmente nossa culpa, arrependermos e recebermos o perdão de Deus.

Nem todos os sentimentos de culpa são ruins em si. Algumas vezes, esses sentimentos são nocivos quando perduram sob a forma de influências paralisantes. São esses sentimentos de culpa perniciosos que devemos evitar e eliminar (COLLINS, 2004, p. 170).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vivemos em uma sociedade na qual, se imaginarmos a não existência da culpa, viveríamos uma utopia. O ser humano se sente culpado, seja pelas normas da sociedade, da família, da religião, ou de normas que ele imputa a si mesmo. Na inexistência da perfeição, acabamos cometendo infrações, e como resultado delas, lidamos com suas consequências e com o sentimento de culpa que nos assola. Como vimos, na sociedade atual, surgem novos motivos de nos sentirmos culpados, e muitos carregam em si esse sentimento por não saber lidar com ele.

A Bíblia não esconde as fraquezas de seus personagens, e assim, ficamos conhecendo que grandes personagens bíblicos foram assolados pelo sentimento de culpa, como o Rei Davi, que desnuda sua alma no Salmo 51 depois de ter pecado contra Deus. Também aprendemos com a mulher pega em adultério em João 8, onde vemos que seu pecado não foi tolerado, mas foi apagado e sua culpa retirada a partir do perdão de Deus.

Compreendemos a importância da experimentação de culpa, não é necessariamente doentio ou ruim, mas o seu desdobramento é que pode desencadear tanto para o arrependimento, como para psicopatologias.

Como consideramos o sentimento de culpa algo de extrema relevância e a necessidade das pessoas em aprender a lidar com o mesmo. Por isso, acreditamos que seja fator presente no aconselhamento pastoral e à vista disso, buscamos apontar fatores para auxiliar todo aquele que se depara com esse tema em aconselhamento.

Pelo lado do conselheiro, é de suma importância que não se coloque em lugar de juiz, mas sabendo que para Cristo todos somos iguais, pecadores e carecemos de sua graça, olhemos ao nosso próximo que sofre com a culpa com um olhar de misericórdia e seguimos com ele no caminho do amor para que ele consiga lidar com esse sentimento e ser livre dele.

Do outro lado, está aquele que sofre com o sentimento de culpa. Para ele, o caminho a seguir é, primeiramente, o de ser honesto consigo mesmo e reconhecer seus erros, em vez de esconder suas falhas, criando desculpas que o deixará com a alma aflita. Depois de reconhecer, deve-se buscar o caminho do arrependimento, e então ser livre para aprender com seus erros e seguir em paz.

Finalizamos com a citação de Tournier (1985, p. 114): “Ao homem esmagado pela consciência de sua culpa, a Bíblia oferece a certeza do perdão e da graça”.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Marcelo. **Cura pela Palavra**. Belo Horizonte/MG: Editora Betânia, 1998.

AQUINO, Eduardo. **CULPA: Um sentimento fundamental para se viver em sociedade. Mas se for excessivo adocece, se inexistir gera psicopatas.**

Disponível em:

<<http://www.otempo.com.br/opinião/eduardo-aquino/culpa-um-sentimento-fundamental-para-se-viver-em-sociedade-mas-se-for-excessivo-adocece-se-inexistir-gera-psicopatas>>. Acesso em: 18/10/2017.

BÍBLIA. Português. **Bíblia de Estudo Aplicação Pessoal.** Versão Almeida Revista e Corrigida. Rio de Janeiro: CPAD, 1985.

BÍBLIA. Nova Versão Internacional. Disponível em:

<<https://www.bibliaonline.com.br/>>. Acesso em: 18/02/2018.

BOSS, Mesdard. **Angústia, Culpa e Libertação.** 3ª Ed. São Paulo: Duas Cidades, 1981.

BRITO, Neilson Xavier. **Culpa e seus Desdobramentos no Processo de Ajuda.**

Disponível em: <<http://periodicos.est.edu.br/index.php/nepp/article/view/1125>>.

Acesso em: 05/08/2017.

BUCHALLA, Ana Paula; ZAKABI, Rosana. A Culpa de Cada Um. **Veja.** São Paulo, Ed.1762, p. 73-86, 31 de julho de 2002.

CAMPBELL, Robert J. **Dicionário de Psiquiatria.** São Paulo: Martins Fontes, 1986.

CARMO, Valdeci. **O Sentimento de Culpa como Resultado das Transgressões Humanas.** Disponível em:

<<http://dspace.est.edu.br:8080/jspui/handle/BR-SIFE/506>>. Acesso em: 05/08/2017

CARVALHO, Daniel. *et al.* **Pesquisa Bibliográfica.** Goiânia, 16 jun. 2004.

Disponível em: <<http://pesquisabibliografica.blogspot.com.br>>. Acesso

em: 30/08/2017.

COLLINS, Gary R. **Aconselhamento Cristão: edição século 21.** São Paulo: Vida Nova, 2004.

DICIONÁRIO Aurélio de Português Online. 2016. Disponível em:

<<https://dicionariodoaurelio.com/>>. Acesso em: 28/01/2018.

DICIONÁRIO da Bíblia de Almeida. 2ª ed. Barueri/SP: Sociedade Bíblica do Brasil, 1999.

DOSS, Gorden R. Vergonha/Honra Culpa/Inocência Medo/Poder. Disponível em:

<http://www.foconapessoa.org.br/artigo2_1_2014.pdf>. Acesso em: 25/11/2017.

FREUD, Sigmund. **O Mal-Estar da Civilização.** *Op.cit.* Sigmund Freud Obras Completas. Vol 18. São Paulo: Editora Schwarcz, 2010.

GARCIA, Deomara C.D. **Transgressões Humanas – Pecado e Sentimento de Culpa**. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0313.pdf>>. Acesso em: 07/08/2017.

GOMES, Antônio M de Araujo. **O Problema da Culpa e a Graça Pela Justificação pela Fé**. Disponível em: <http://www.mackenzie.br/fileadmin/Mantenedora/CPAJ/revista/VOLUME_VII__2002__1/FIDES_REFORMATATA-073-103.pdf>. Acesso: 07/08/2017.

KASCHEL, Werner. **Dicionário da Bíblia de Almeida – 2ª Ed.** – Barueri/SP: SBB, 1999.

LEITE, Marcela Barbosa. **A Instauração do Sentimento de Culpa em O Mal-estar na Civilização**. Garanhuns/PE:UPE/Faceteg, 2011.

LEWIS, C. S. **O Problema do Sofrimento**. São Paulo: Editora Vida, 1986.

RENNAN, Diego. **Id, ego e superego: as vozes dentro de nossas mentes**. Disponível em: <<https://www.eusemfronteiras.com.br/id-ego-e-superego-as-vozes-dentro-de-nossas-mentes/>>. Acesso em: 18/02/2018.

STRONG, Augustos Hopkins. **Teologia Sistemática**. São Paulo: Hagnos, 2003.

TEIXEIRA, Rodrigo Lima. **Santo Agostinho e o Pecado original como consequência do sumo bem para o próprio bem**. Disponível em: <http://www.fatadc.com.br/site/revista/6_edicao>. Acesso em: 05/08/2017.

THIESSEN, Henry Clarence. **Palestras Introdutórias à Teologia Sistemática**. São Paulo: Imprensa Batista Regular do Brasil, 1989.

TOURNIER, Paul. **Culpa e Graça**. Uma análise do sentimento de culpa e o ensino do Evangelho. Trad. Rute Silveira Eismann. São Paulo: ABU, 1985.