

## Emoção (10): Autoestima, Culpa e Remorso

José Aparecido Da Silva\*

Na categoria de emoções ligadas à autoestima, consideramos os sentimentos de êxito, fracasso, vergonha, culpa e remorso emoções cujos determinantes fundamentais estão associados à percepção que a pessoa tem de sua própria atuação em relação a vários padrões de comportamentos. Assim, parece evidente que tais emoções vão se desenvolvendo gradualmente na criança. O bebê não sente vergonha e, somente no início da infância, e às vezes na adolescência, pode ser capaz de vivenciar remorso.

Por sua vez, os sentimentos de êxito e satisfação nem sempre acompanham a realização da tarefa. Esses sentimentos ocorrem apenas na medida em que a atenção da pessoa está focada na sua realização, sendo determinados por seu nível de aspiração. Se a pessoa percebe que atingiu, ou superou, o seu nível de aspiração, surge uma emoção de alegria. Se a pessoa sente que ficou longe desse nível, surgem sentimentos de fracasso e de desalento. O êxito e o fracasso devem ser definidos em função das percepções que a pessoa tem de si mesma e de seu nível de aspiração. Ela pode sentir ter triunfado quando os outros pensam que não o conseguiu; e pode sentir-se fracassada quando outros julgam-na vitoriosa. Obviamente, a percepção que a pessoa tem de seu “eu” depende das percepções que ela tem do mundo social.

As emoções mais profundas de orgulho e vergonha podem surgir quando a pessoa percebe os triunfos, ou fracassos, na realização de seus objetivos em concordância com as realizações básicas ou de defeitos do eu. Usualmente, o sentimento de orgulho resulta da percepção de que a pessoa tem de que seu comportamento está de acordo com o exigido por concepção do “eu” ideal. Ao contrário, o sentimento de vergonha resulta de sua percepção de que o seu comportamento se afasta do exigido pela imagem de seu eu ideal.

É certo, entretanto, que existem poderosas forças sociais que fazem com que as pessoas continuamente avaliem o seu comportamento e sua conduta em relação às normas e padrões sociais genuínas. Talvez, por isso, existam grandes tendências para que as emoções de vergonha e orgulho surjam numa situação social como no grupo. Estudiosos afirmam que os padrões sociais modelam continuamente os padrões comportamentais que todos nós manifestamos. Emoções de culpa e vergonha não são iguais, embora estejam, na maioria das vezes, intimamente conectadas. O sentimento de culpa corresponde a ter agido erradamente, a ter violado alguma regra e é, geralmente, vivenciado como angustiante e doloroso. As condições fundamentais que provocam essa emoção dependem da percepção da própria ação, numa situação, como diferente da ação correta, ou moral ou ética que a situação requererá.

A emoção de culpa pode ser leve e passageira, uma simples pontada na consciência diria um psicanalista. No outro extremo, pode ser uma prolongada tortura de intolerável avaliação. Estudiosos afirmam que, de qualquer modo, a emoção de culpa, qualquer que seja a sua magnitude e grau de sofrimento psicológico associado, decorre diretamente da transgressão percebida da moralidade. Remorso, por outro lado, é a emoção de culpa que surge quando recordamos nossa ação numa situação anterior, e temos a angustiante consciência do mau ato. O remorso nunca tem um aspecto agradável, ao contrário do que pode ocorrer com alguns sentimentos de culpa. O remorso é sempre uma experiência dolorosa e, muitas, vezes, mais aguda do que a emoção de culpa surgida no momento da ação. Obviamente, não é necessário ter sentido inicialmente culpa.

A intensidade dos sentimentos e remorso pode ser extraordinária, mesmo vários anos depois do acontecimento. Uma fonte da intensa perturbação que pode acompanhar o sentimento de remorso é a consciência da impotência do indivíduo para refazer a ação anterior. *“E tarde demais; nada existe que possa fazer, agora, para corrigir o que fiz. Nem a Ophelinha, nem eu, temos culpa nisto. Só o Destino terá culpa, se o Destino fosse gente, a quem culpas se atribuíssem”* (Fernando Pessoa, Carta a Ophélia Queiroz - 29 Nov. 1920). O fato decisivo da situação que provoca remorso é essa perspectiva do tempo passado. Os eventos de vida e a vida não têm replay. A vida sempre flui... E é bela, mesmo com culpas e remorsos.

Universidade de Brasília, UnB-DF\*.

