



# “A culpa só passa quando é assumida”

**As emoções não são boas nem ruins. Depende de como lidamos com elas, diz o psiquiatra Paulo Gaudencio. E, quanto menos as reprimimos, mais fácil administrá-las.**

**POR ROSE DELFINO**

## Entrevista concedida à revista UMA

*Terapeuta há 46 anos, Paulo Gaudencio foi um dos primeiros psiquiatras a fazer terapia de grupo no Brasil. Há 30 anos assessora empresas, acompanhando de perto as transformações que ocorreram com a mulher desde que ela foi para o mercado de trabalho, na década de 60. E tem encontrado muitas delas em posições de comando: "Outro dia, numa reunião, estávamos eu, a presidente da empresa, a diretora de RH, a gerente de RH e minha gerente. A empresa era a Companhia Siderúrgica Nacional", conta. Nesta entrevista, ele fala a Rose Delfino sobre a culpa da mulher que luta pelo sucesso na carreira e tem casa, filhos e marido para cuidar.*

### **O que é a culpa?**

**PAULO GAUDENCIO**- Todo impulso é normal e pode dar um resultado bom ou ruim. O amor é um impulso maravilhoso, que pode resultar em super proteção, que é ruim. A agressividade também pode ser positiva desde que seja usada de forma adequada. Aprendemos que tem impulso bom e ruim. Amor é bom, agressividade é ruim. Resultado: condenamos emoções normais como a inveja e a agressividade, que continuam existindo assim mesmo.

### **O que fazemos com essas emoções?**

**GAUDENCIO** - Ficam no inconsciente, naquilo que Jung [o psicanalista suíço



*Carl Gustav Jung, 1875-1961*] chamou de sombra. Então, eu tenho a minha parte iluminada, onde estão as emoções que me ensinaram que são boas - o amor, o altruísmo. E, na sombra, eu escondo de mim mesmo as emoções que me ensinaram que são ruins. Cada vez que a sombra tem um orgasmo, eu me sinto culpado - faz sentido?

### **O senhor pode dar um exemplo?**

**GAUDENCIO** Sim. Tenho um irmão que eu amo e odeio, competimos desde que ele nasceu. Mas aprendi que por irmão só se sente amor. O que eu faço com a agressividade? Reprimo. Ele sofre um acidente e quebra uma perna, eu sinto uma culpa horrorosa, mesmo estando a quilômetros de distância. Não fiz nada, não provoquei esse acidente, por que sinto culpa? Não fiz nada, só gostei! Aquele pedaço meu na sombra disse: "Oba, bem-feito para ele". Daí, a culpa.

### **Qual a grande culpa da mulher atual?**

**GAUDENCIO** A encrenca para a mulher que trabalha é o que fazer com o filho. Daí ela é carinhosa, bacana, coloca a criança na melhor escola, é uma mãe maravilhosa. Mas se sente culpada. De quê? Do alívio que ela sente em deixar o filho em casa, para trabalhar.

### **A culpa não é porque deixou a criança?**

**GAUDENCIO** Não, não é. É porque ela gostou de deixar o filho em casa. Isso é a coisa mais normal do mundo. Adoro deixar meus filhos, mas sou homem. Nunca me puseram na cabeça que eu tinha que ficar tomando conta deles em casa. Nunca tive que reprimir na minha sombra o alívio que sinto. Amo meus filhos, tenho seis, é uma alegria quando me visitam, mas também é uma alegria quando todos vão embora.

### **E o que a mulher pode fazer para reverter o sentimento de culpa?**

**GAUDENCIO** A culpa só passa quando é assumida. Quando ela olhar para



dentro de si mesma e disser: "Estou me sentindo culpada pelo alívio que sinto quando deixo meus filhos e vou trabalhar", não terá mais porque se sentir tão culpada. Não existem emoções ruins.

### **Reconhecer a culpa pode mudar de que maneira a vida da mulher?**

**GAUDENCIO** Melhora muito. A mãe culpada tende a super proteger o filho e, na verdade, é uma castradora. Existem duas formas de castrar uma pessoa: uma delas é dizendo: "Não faça isso, eu o proíbo". O filho não faz e não aprende. A outra maneira é dizendo: "Não precisa fazer, meu benzinho, deixa que eu resolvo todos os problemas para você". Ele também não faz, não aprende e ainda tem a obrigação de ser grato. Esse tipo de história lota o meu consultório.

### **E no trabalho, como essa culpa influi?**

**GAUDENCIO** Sentindo-se culpada, a mulher não vai colocar toda sua energia naquilo que está fazendo. Também não vai produzir tudo que poderia.

### **O fato de ela trabalhar com essa culpa faz com que perca seu poder pessoal?**

**GAUDENCIO** A produtividade dela diminui e a satisfação também, aumentando o estresse. O que tem de fazer é assumir claramente: ela tem dupla jornada de trabalho ainda, dá todo apoio e respaldo ao filho e tem direito a um período para se satisfazer em uma coisa legal que é trabalhar e ganhar o próprio dinheiro, para prover a subsistência.

### **A dupla jornada de trabalho permanece.**

**GAUDENCIO** Tenho minha própria teoria sobre isso. Acredito que a mulher não quer, de fato, largar sua dupla jornada porque isso lhe dá mais poder.

### **Tanto poder, para quê?**

**GAUDENCIO** Não acho que poder é "eu mando". Poder é "eu posso". A mulher quer poder fazer o que quer.



**Ela deve explicar ao filho que o deixa em casa porque gosta de trabalhar?**

**GAUDENCIO** Se gosta de trabalhar e faz isso com todo prazer, o filho percebe claramente. Isso é bom. Ela vai mostrar que o que faz é possível e desejável.

**Mas em algum momento do dia, da semana, a criança fica carente.**

**GAUDENCIO** A criança não fica carente, mas frustrada porque gostaria de ter a mãe presente o tempo todo. E vai começar a aprender a lidar com as próprias frustrações. Ela vai para uma boa escola, e isso não é o fim do mundo.

**Quanto tempo os pais devem estar com os filhos? Existe uma medida?**

**GAUDENCIO** Não dá para dizer. Eles têm que ficar o tempo necessário para que a criança se sinta assistida, segura, satisfeita. O ideal seria ter mais tempo com os filhos. Este não é o melhor dos mundos.