



# CULPA E AUTOPERDÃO

---



# CULPA - DEFINIÇÕES



1. Responsabilidade sobre uma ação que ocasiona dano ou prejuízo a outra pessoa;
2. Sentimento doloroso de quem se arrependeu de suas ações.

Dicio (aplicativo)



Sufrimento obtido após reavaliação de um comportamento passado tido como reprovável por si mesmo. A base deste sentimento, do ponto de vista psicanalítico, é a frustração causada pela distância entre o que não fomos e a imagem criada pelo superego daquilo que achamos que deveríamos ter sido.



Allan Kardec

# ARREPENDIMENTO

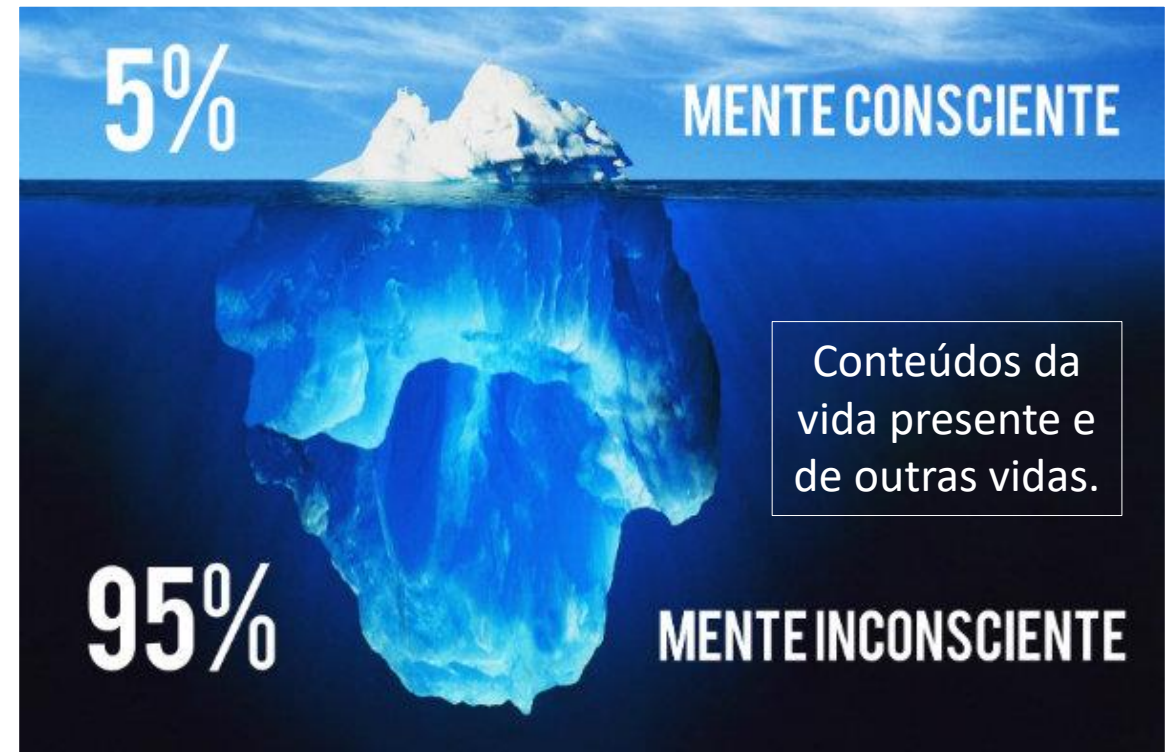
---

621. Onde está escrita a lei de Deus?  
— Na consciência.

A consciência é o juiz íntegro cuja toga jamais se macula, e cuja sentença ouviremos sempre, queiramos ou não, censurando a nossa conduta irregular. (Vinícius. *O Mestre na Educação*).

... Centelha da luz divina que faz nascer em cada individualidade a ideia da verdade, relativamente aos problemas espirituais. (Emmanuel. *Emmanuel*).





# Psique humana

---



A culpa procede de  
uma peculiar sensação  
de estar-se realizando  
algo que está errado e  
de como esse  
comportamento afeta  
as demais pessoas.

Joanna de Ângelis – Amor, imbatível amor.



A culpa sempre se  
inculpe no  
inconsciente como  
uma necessidade de  
punição.

Joanna de Ângelis – O despertar do Espírito.



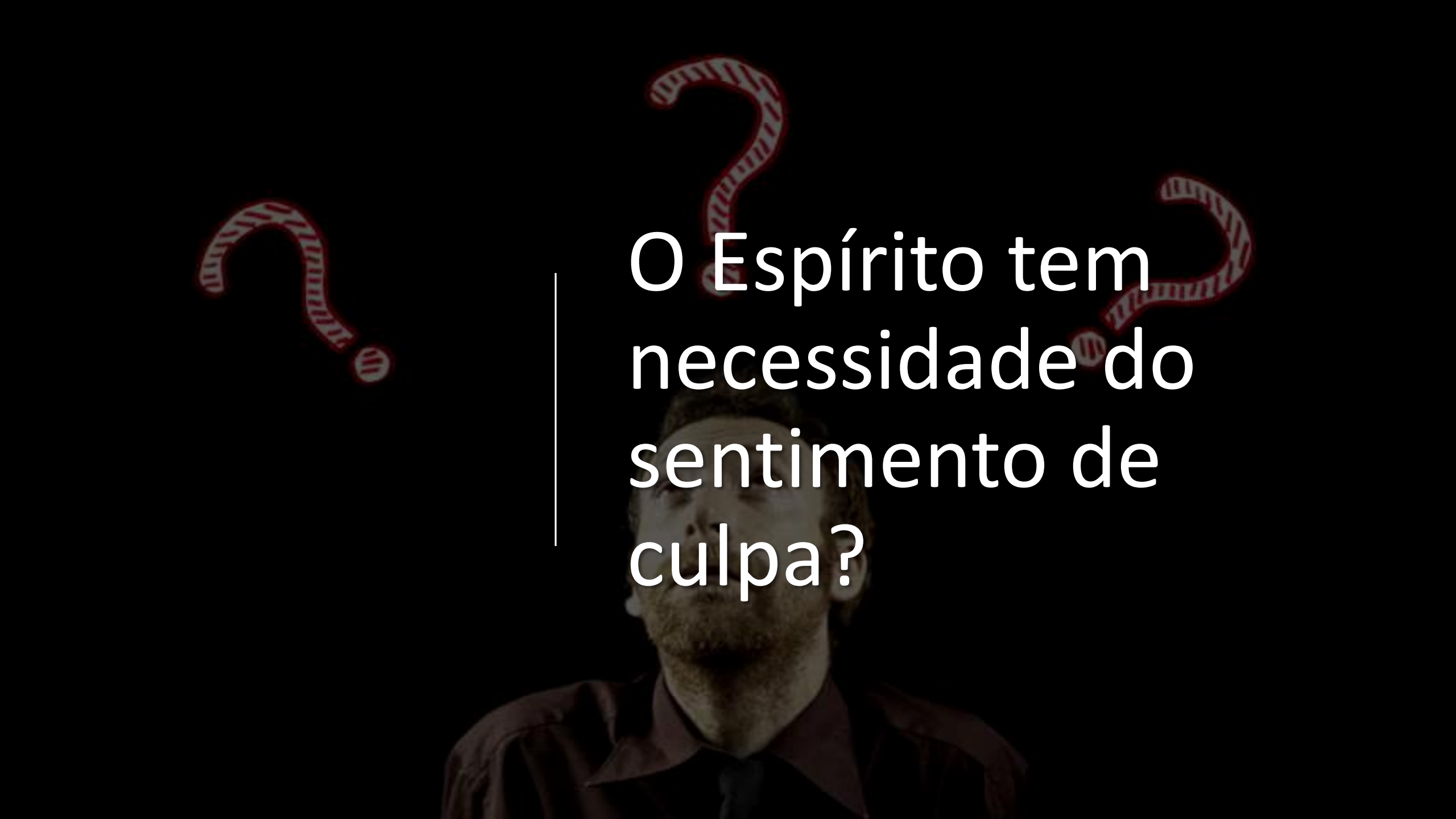


A culpa sempre  
defluiu de uma **ação**  
**física ou mental**  
portadora de **carga**  
**emocional negativa**  
em relação a outrem  
ou a si mesmo.

Joanna de Ângelis – Encontro com a paz e a saúde.



NECESSIDADE  
DA CULPA

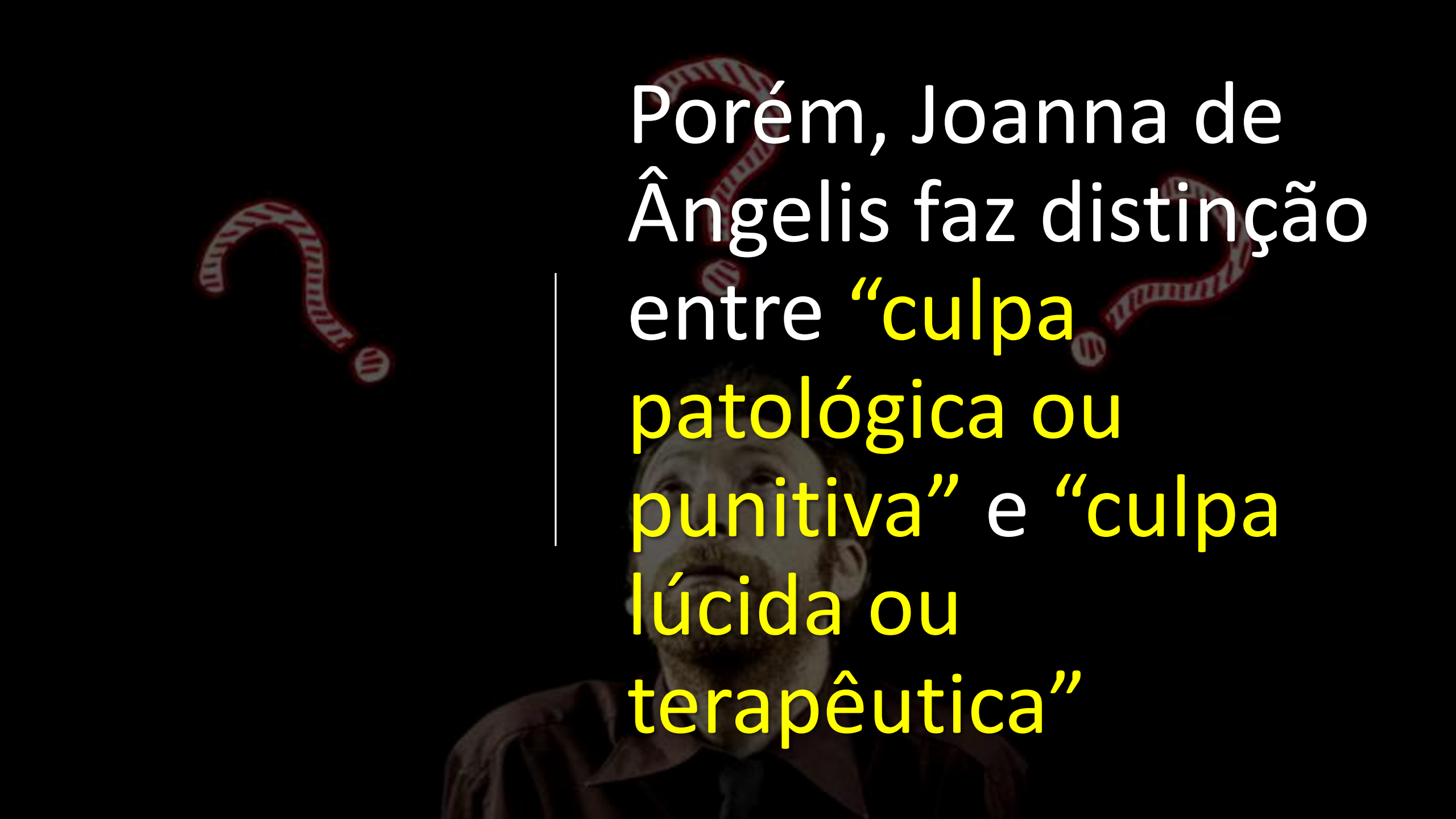
A man with a beard, wearing a dark suit and tie, is looking upwards with a thoughtful expression. The background is dark, and several large, stylized question marks with a red and white striped pattern are floating around him. The text 'O Espírito tem necessidade do sentimento de culpa?' is overlaid on the right side of the image.

O Espírito tem  
necessidade do  
sentimento de  
culpa?

A man in a dark suit and tie is shown from the chest up, looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The background is dark with several large, stylized question marks in a red and white striped pattern. A vertical white line is positioned to the left of the text.

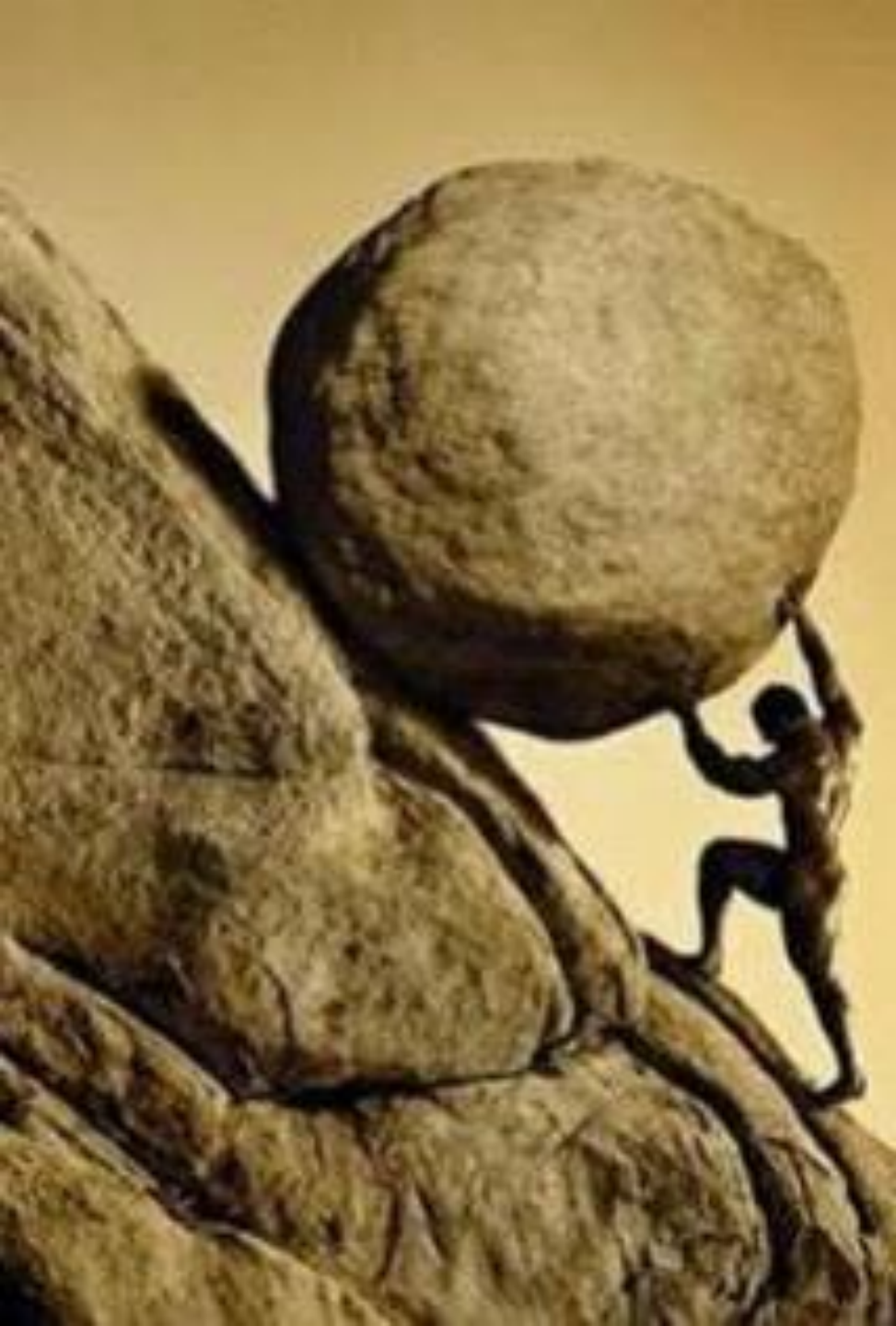
Sim. Ao menos no nosso estágio evolutivo.

Não houvesse a culpa, não nos sentiríamos responsáveis pelos nossos atos moralmente condenáveis, e não teríamos estímulo (sofrimento) para melhorar.



Porém, Joanna de  
Ângelis faz distinção  
entre “culpa  
patológica ou  
punitiva” e “culpa  
lúcida ou  
terapêutica”





# CULPA TORMENTOSA, PUNITIVA

---

**Mascara-se e dorme no inconsciente profundo, trabalhando transtornos de consciência.**

**Faz com que o indivíduo se agarre à necessidade de punição, em situação patológica.**

**Elabora instrumentos punitivos que estabelecem meios cruéis para a regularização, a recomposição do quadro alterado pelos danos que lhe foram impostos.**

Joanna de Ângelis. *O Despertar do Espírito.*



# CULPA LÚCIDA, TERAPÊUTICA



É uma **avaliação oportuna** sobre o acontecimento, tornando-se **necessidade reparadora**, que **propele ao aloperdão** (perdão ao outro) **como ao autoperdão**.

**Equipa os instrumentos morais da personalidade, no Eu superior, para mantê-lo vigilante, precatando-o de futuras flutuações comportamentais e deslizes ético-morais.**

Joanna de Ângelis. *O Despertar do Espírito*.

# CULPA LÚCIDA, TERAPÊUTICA



**Desperta a consciência para estar atenta ante as ocorrências nos momentos infelizes, isto é, naqueles, nos quais, o cansaço, o estresse, a saturação, o mal-estar, a irritação estejam instalados no organismo. Esse é o momento perigoso, a hora errada para tomar decisões, assumir responsabilidades mais graves.**

**Não se converte em ressentimento** contra a vítima que foi ferida, **nem em exteriorização de raiva** e animosidade contra as demais pessoas.

Joanna de Ângelis. *O Despertar do Espírito.*

# CULPA LÚCIDA, TERAPÊUTICA



É uma **plena conscientização da conduta, com vistas à vigilância emocional e racional** para os futuros cometimentos.

Tem ela o **objetivo de proporcionar o exercício da honestidade para com o Si**, evitando autojustificação, transferência de responsabilidade, indiferença diante do acontecimento.

Joanna de Ângelis. *O Despertar do Espírito.*



## GÊNESE DA CULPA



**Registros no inconsciente profundo, resultantes de comportamentos inadequados ou destrutivos em outras existências ou na atual.**

Experimenta a **desagradável sensação de haver escamoteado a verdade ou agido erradamente**, sem que ninguém tivesse ideia ou conhecimento dos seus atos reprocháveis.

Joanna de Ângelis. *O Despertar do Espírito.*





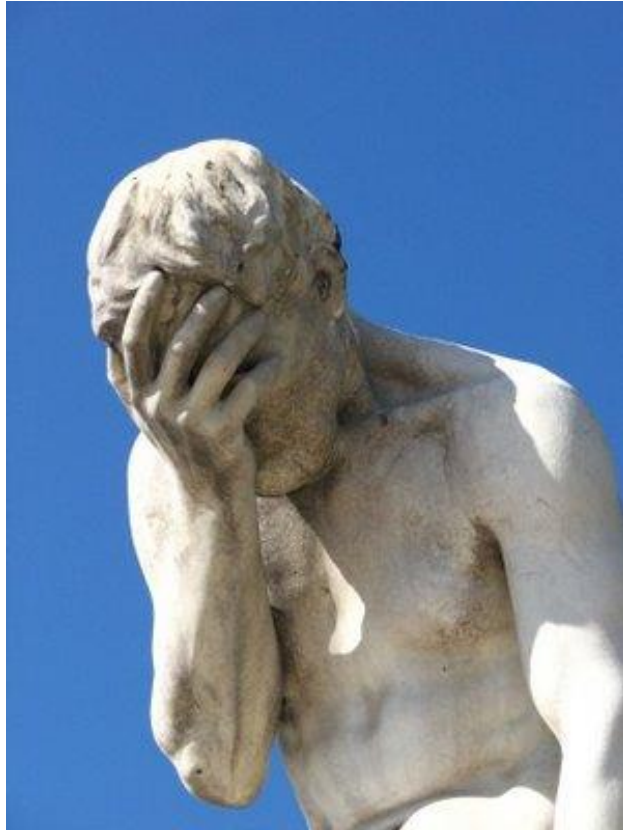
A culpa tem a ver com **pensamentos, palavras e ações** tidos por errados sob o ponto de vista moral.

Joanna de Ângelis. *O Despertar do Espírito.*





Agrava o quadro a ação obsessiva das vítimas e/ou comparsas do erro cometido.



**Ignorância medieval** ainda remanescente nos refolhos da alma.

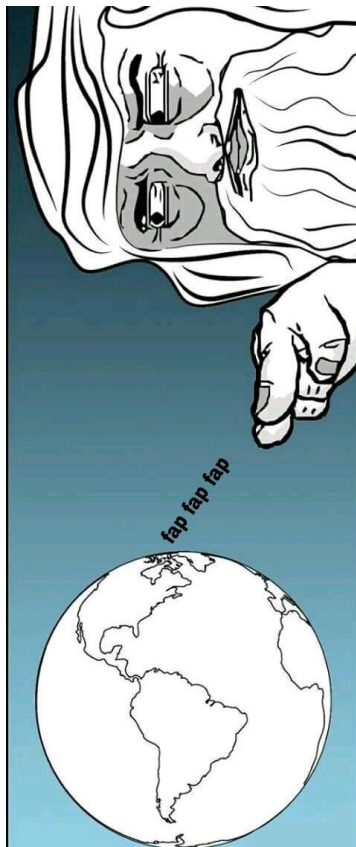
Tudo que era considerando aético ou imoral, era transformado em pecado, culpa, imundície.

Apesar do conflito, prossegue mantendo a mesma conduta irregular através da ação oculta, quando as circunstâncias o permitem, ou mental e emocionalmente, desde que não seja percebida pelas demais pessoas.

Joanna de Ângelis. *O Despertar do Espírito*.

Deus está vendo!  
Deus castiga!

---





**Convivência doentia com os pais neuróticos e irritados, que gritam e acusam, que maltratam e agridem a criança.**

- ✓ Acusar a criança de ser um peso em suas vidas;
- ✓ Fazer troça de comportamentos e ações da criança;
- ✓ E o pior de todos... Tratar a criança com indiferença (*morte em vida*).

Joanna de Ângelis. *O Despertar do Espírito*.



CONSEQUÊNCIAS  
DA CULPA



A consciência de culpa pode estar **consciente (identificada), reprimida ou escamoteada.**

Em qualquer dessas condições ela produzirá sofrimentos.





**O *pecado* (erro)  
pertence a quem o  
pratica, (...) que passa a  
buscar, mesmo que  
inconscientemente,  
liberar-se da falta que  
lhe pesa como culpa na  
economia da  
consciência.**

Joanna de Ângelis – Jesus e  
Atualidade.



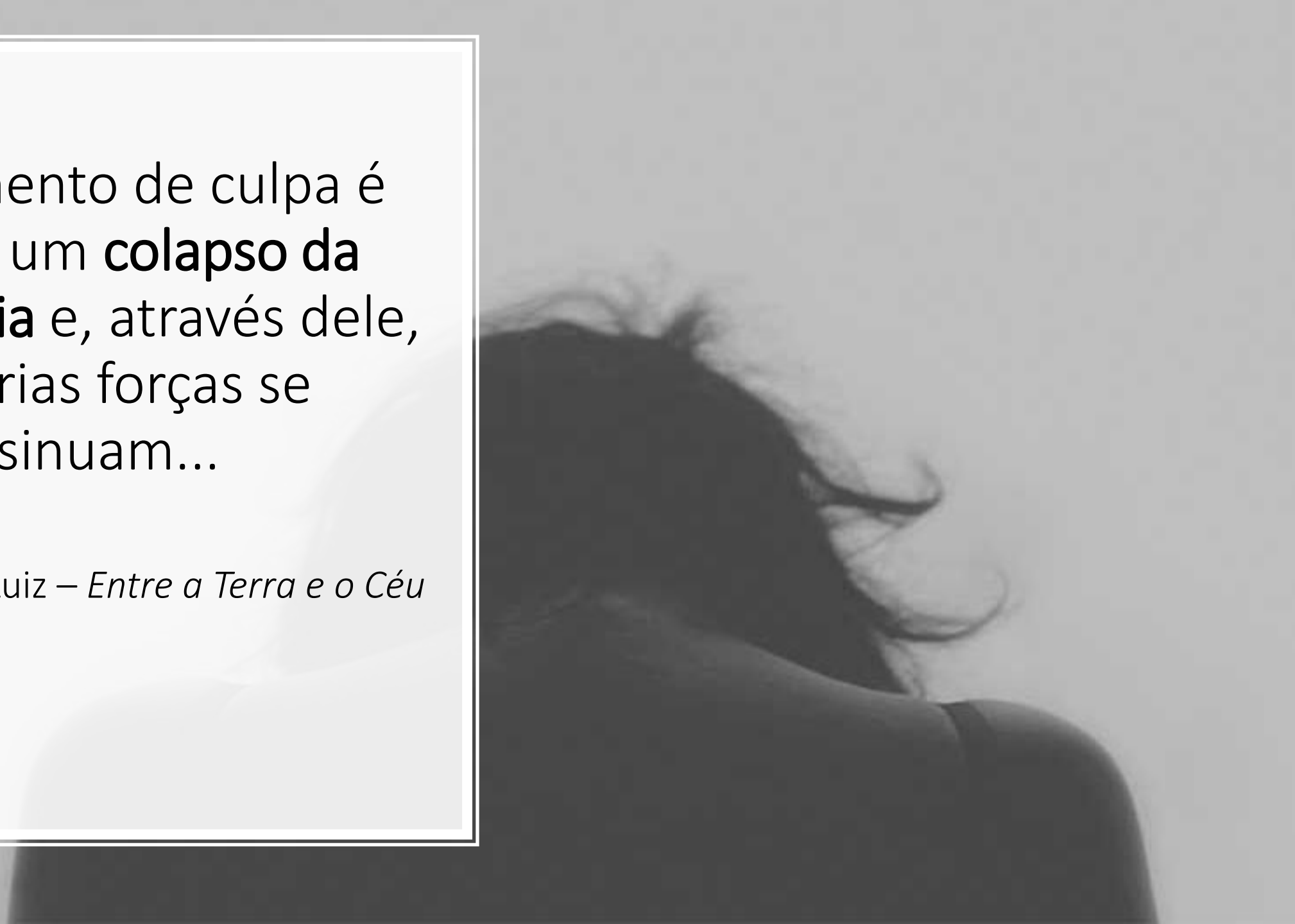
A culpa assinala a  
consciência que se  
abre em chaga viva,  
até a reparação do  
erro, a recomposição  
do campo energético  
agredido.

Joanna de Ângelis – Jesus e  
Atualidade.



O sentimento de culpa é  
sempre um **colapso da**  
**Consciência** e, através dele,  
sombrias forças se  
insinuam...

André Luiz – *Entre a Terra e o Céu*



A fixação mental do  
remorso opera  
inapreciáveis **desequilíbrios**  
**no corpo espiritual**. O mal  
como que se instala nos  
recessos da consciência  
que o arquiteta e  
concretiza.

André Luiz – *Entre a Terra e o Céu*

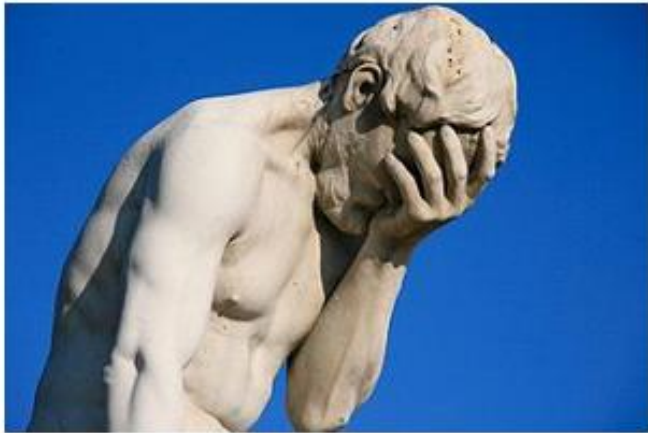




# Consequências gerais

- ✓ Processos obsessivos graves;
- ✓ Somatização das energias desequilibradas sob a forma de moléstias, inclusive degenerativas;
- ✓ Dores musculares; problemas de coluna; dores generalizadas; angústia;
- ✓ Transtornos mentais diversos, tais como depressão; pânico; transtornos obsessivos compulsivos; paranoia; esquizofrenia; automutilação;





# Consequências gerais

- ✓ Pessoa raivosa, desconfiada, amarga, maliciosa, de desagradável convivência;
- ✓ Pessoa que sente não ser digna de ser feliz ou amada;
- ✓ Baixa autoestima;
- ✓ Foge da convivência com outras pessoas;
- ✓ Condições autistas; alzheimer;
- ✓ Etc.



## TERAPÊUTICA PARA A CULPA



A **consciência culpada pune o infrator** perante si mesmo, **porém, não altera o rumo da ação** desencadeada, **nem corrige aquele a quem fere.**

Ao contrário, não obstante cobradora inclemente, **desenvolve mecanismos inconscientes de novos anseios, repetidas práticas e sempre mais rigorosa punição...**

Joanna de Ângelis. *Momentos de Saúde.*

## AUTOPERDÃO

A perfeita consciência do autoperdão não se apoia em mecanismos de falsa tolerância para com os próprios erros, que seria negligência moral, conivência e imaturidade, antes representa uma clara identificação de crescimento mental e moral, que propicia direcionamento correto dos atos para a saúde pessoal e geral.

Joanna de Ângelis. Plenitude.



## AUTOPERDÃO

Quando alguém se perdoa, aprende também a desculpar, oferecendo a mesma oportunidade ao seu próximo. O bem-estar que experimenta faculta-lhe a alegria de propiciá-lo ao outro, o ofendido, gerando uma aura de simpatia a sua volta, que se converte em clima de liberação do sofrimento.

Joanna de Ângelis. Plenitude.





## **AUTOPERDÃO**

**No exame dos insucessos, uma atitude deve prevalecer – a do autoperdão – por considerar-se que aquela era a maneira que caracterizava o estado de evolução no qual se encontrava, porquanto, se houvesse mais conquistas, ter-se-ia agido de forma diferente, sem atropelos nem desaires.**

Joanna de Ângelis. Autodescobrimento:  
uma busca interior.





# AUTOPERDÃO

O **autoperdão** é uma necessidade para luarizar a culpa, o que **não implica em acreditar haver agido corretamente, ou justificar a ação infeliz.**

Significa **dar-se oportunidade de crescimento interior, de reparação de prejuízos, de aceitação das próprias estruturas, que deverão ser fortalecidas.**

Joanna de Ângelis. Autodescobrimento:  
uma busca interior.



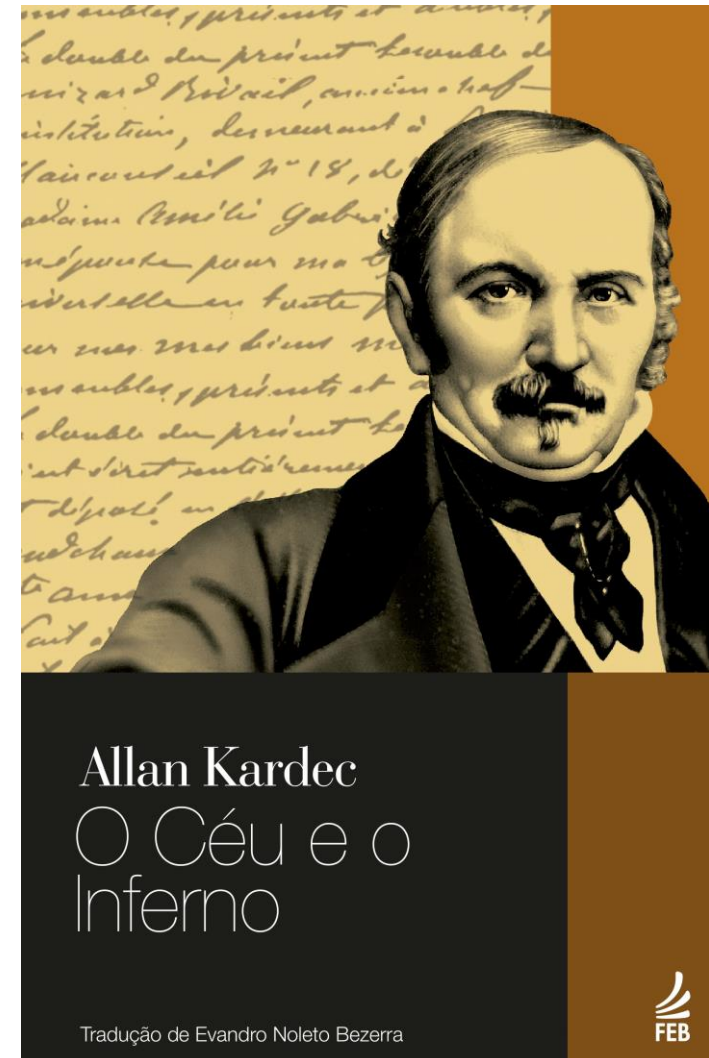
**Reconcilia-te sem demora com o teu adversário, enquanto estás a caminho com ele, para que não suceda que ele te entregue ao juiz, e que o juiz te entregue ao seu ministro, e sejas mandado para a cadeia. Em verdade te digo que não sairás de lá, enquanto não pagares o último ceutil.**

**(Mateus, V: 25e 26)**



**Arrependimento,  
expição e reparação  
constituem as três  
condições necessárias  
para apagar os traços  
de uma falta e suas  
consequências.**

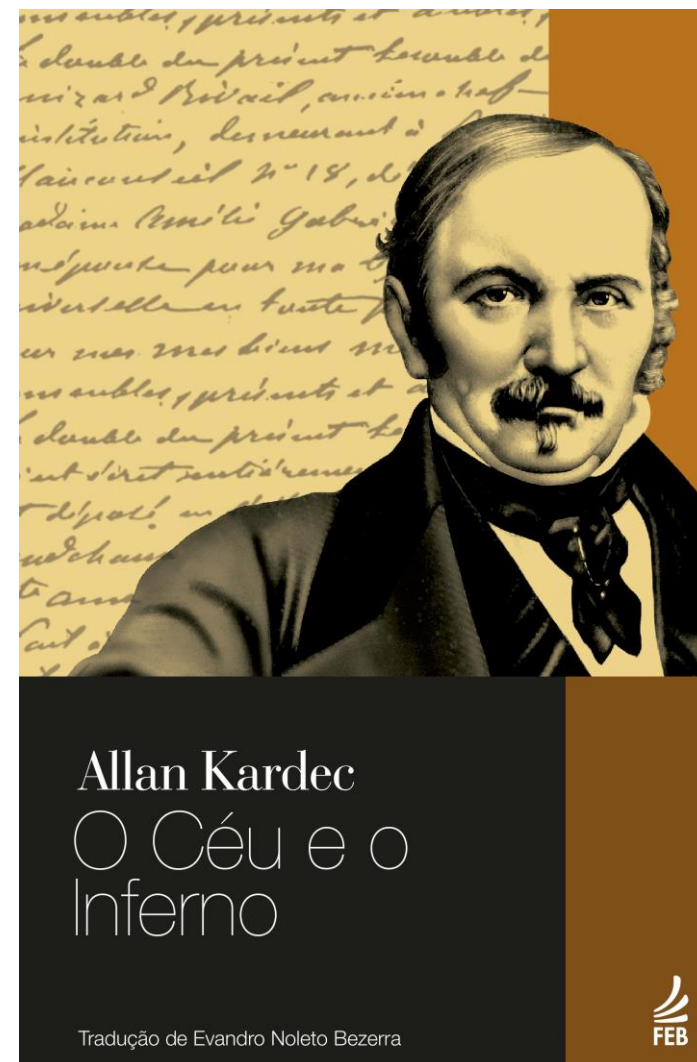
Allan Kardec, O Céu e o Inferno, parte 1,  
cap. VII.



A expição consiste nos sofrimentos físicos e morais que são consequentes da falta cometida, seja na vida atual, seja na vida espiritual após a morte, ou ainda em nova existência corporal.

Esses sofrimentos persistem até que os últimos vestígios da falta desapareçam

Allan Kardec, O Céu e o Inferno, parte 1, cap. VII

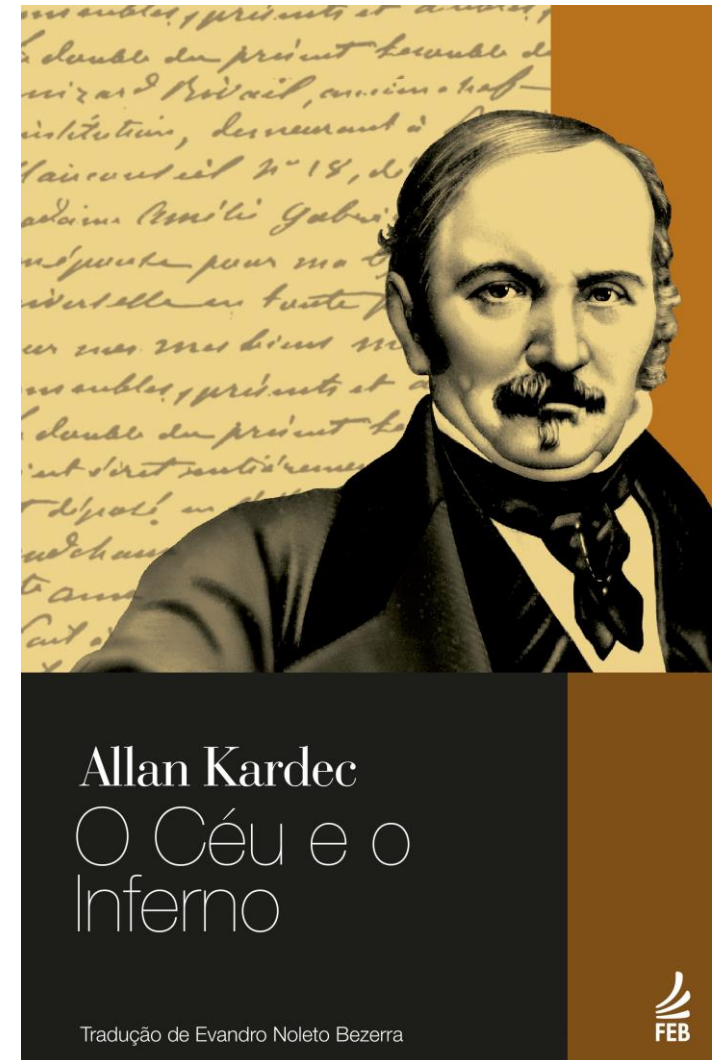




O arrependimento suaviza os travos da expiação, abrindo pela, esperança, o caminho da reabilitação (reparação).

O arrependimento pode dar-se por toda parte e em qualquer tempo; se for tarde, porém, o culpado sofre por mais tempo.

Allan Kardec, O Céu e o Inferno, parte 1, cap. VII





Allan Kardec

# ARREPENDIMENTO

---

992. Que consequência produz o **arrependimento** no estado corporal?

Fazer que, já na vida atual, o **Espírito** progrida, se tiver tempo de reparar suas faltas.

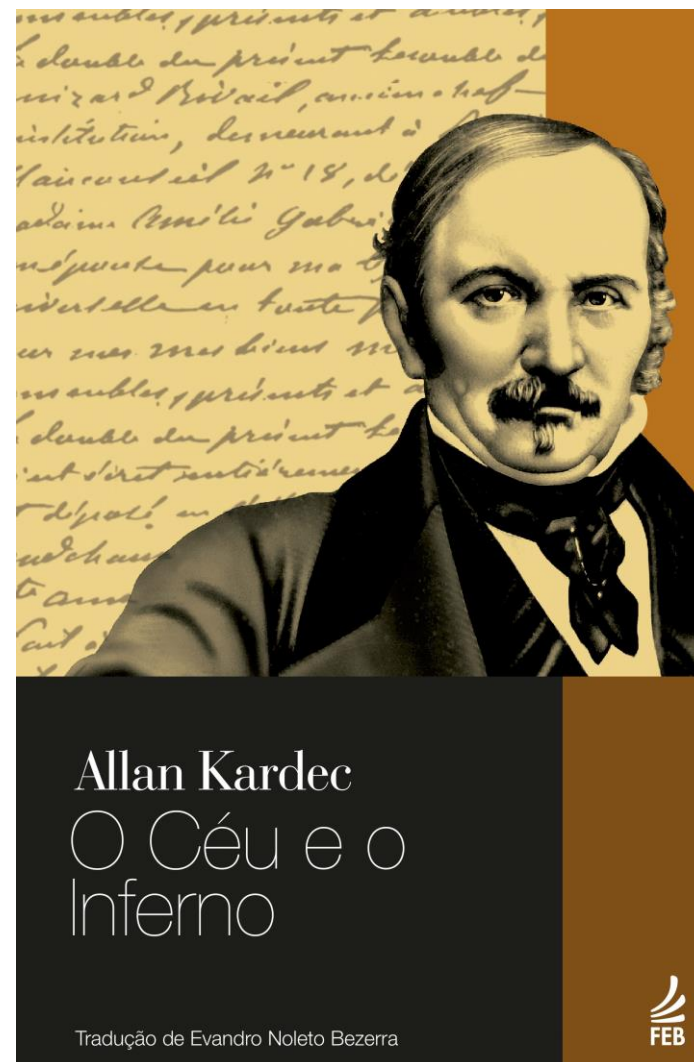
Quando a consciência o censura e lhe mostra uma imperfeição, o homem pode sempre melhorar-se.



Só a reparação pode anular o efeito da falta destruindo-lhe a causa.

A reparação consiste em fazer o bem àqueles a quem se havia feito o mal.

Allan Kardec, O Céu e o Inferno, parte 1, cap. VII





# CULPA PUNITIVA E CULPA LÚCIDA

**A culpa que deseja punição pode ser substituída pelo conceito de responsabilidade (colheita deriva de semeadura), sem castração, nem fatalidade.**

Trocar: “Sou culpado, mereço punição.”

Por: “Sou responsável e necessito reparar meu ato.”



Joanna de Ângelis. *O Despertar do Espírito.*

## O PASSADO

Habitualmente, a **pessoa que se equivocou lamenta a ocorrência, o passado, ou faz uma consciência de culpa, afligindo-se, perturbando-se.**

**O passado, porém, já aconteceu e os seus alicerces não podem ser ignorados, nem evitados. Cabe a cada um diluí-los, erradicá-los.**

Joanna de Ângelis. Autodescobrimento: uma busca interior.







Sempre que errares, recomeça com o entusiasmo inicial. A dignidade, a harmonia, o equilíbrio entre consciência e conduta têm um preço: a perseverança no dever.

Se, todavia, tiveres dificuldade em agir corretamente, em razão da atitude viciosa encontrar-se arraigada em ti, recorre à oração com sinceridade, e a Consciência Divina te erguerá à paz.

Joanna de Ângelis. *Momentos de Saúde.*



**Para meditar...**

**A Consciência Divina irriga-  
me com paz.**

**Para meditar...**

**Os meus equívocos são  
elucidados, e acalmo-me,  
considerando as imensas  
possibilidades de equilíbrio  
que estão ao meu alcance.**





**Para meditar...**

**Diante de mim o presente,  
elaborando o futuro.**

**Para meditar...**

**O passado são as lições aprendidas e as vantagens do conhecimento servindo-me de suporte para o crescimento interior.**



**Para meditar...**

**Confio e renovo-me,  
tranquilizando-me no Bem.**