

DS

ARTIGO

CULPA – FUNÇÃO PSICOLÓGICA
E DESENVOLVIMENTO
DO PROCESSO DE CURA

Muito se fala da autopunição e dos chicotes imaginários os quais usamos para nos culparmos por repetições de comportamentos, situações ou emoções destrutivas: os chamados ciclos viciosos. Porém, a culpa que imputamos a nós quando percebemos que estamos, novamente, fazendo as mesmas coisas é na verdade, uma tentativa interna de alívio da sensação ruim. Uma maneira de nos sentirmos melhores apesar dos erros. Tentando demonstrar que se está errando de novo, mas não queria estar agindo assim.

Como se, a sua culpa se fosse eliminada neste momento. Mas assumir uma culpa e não tomar atitude de mudança, de nada adianta para que o ciclo seja quebrado.

No fundo do nosso inconsciente, agimos assim para assumir para nós mesmos que não somos pessoas tão perversas, tão cruéis ou tão ingênuas. O que não minimiza os impactos e ações que nos prejudicam.

Essas punições são na verdade, manipulações que criamos para nós e para o outro, objetivando um alívio interno e a valorização desta falta de atitude em agir em prol de uma verdadeira mudança. Existe, portanto, uma necessidade real de alteração desse comportamento. Continuar fazendo as mesmas coisas, da mesma maneira ou vivenciando situações que causam a culpa no final, para criar justificativas eternas, não ajudam no aprendizado, e de fato não nos confrontam com o real motivo da repetição.

Indagar-se: Por que errei? Por que sempre estou agindo desta forma? Por que repito sempre os mesmos tipos de relações? Sempre o mesmo perfil de pessoas? O que me faz me perder?

Ou porquê perco o controle da situação, se eu já cometi o mesmo erro antes? Essas perguntas investigativas são de extrema importância no processo de eliminação dos seus atos repetitivos e, conseqüentes, punições imaginárias, através de culpas impostas. O processo de cura acontece quando eu realmente compreendo a função desta culpa e olho para o acontecido com um olhar mais crítico, diagnosticando esse desvio no comportamento.

Se culpar pelos erros e repetições apenas, não é uma ação produtiva. É preciso aprender a não sofrer e não se punir sem tomar atitudes que, de fato modifiquem esse processo. Revisitando a situação que gera o desconforto e investigando suas reais motivações. Seja honesto consigo mesmo e desnude-se da armadura de proteção que pode estar impedindo o ajuste desta incoerência emocional.

Descubra através do seu próprio diagnóstico, qual o gatilho que foi acionado para desencadear o comportamento vicioso, fazendo com que os mesmos erros sejam sempre cometidos.

Não se justificar através da culpa e assumir os riscos de uma correção é a maneira mais sensata para evitar com que essa roda continue a girar como em outras situações anteriores.

Enfim, apenas sofrer por estar sempre fazendo tudo da mesma maneira, repetindo e repetindo, não adianta nada e não irá ajudar você a livrar-se da culpa e da autopunição. Vai ficar no mesmo lugar.

O correto é se auto responsabilizar, investigando seu inconsciente. Questionando e buscando respostas verdadeiras sobre as motivações aplicadas, até se conseguir perceber a razão de ser dos sentimentos, emoções e comportamentos.

Pare de se lamentar. A chave do sucesso desta ruptura é o autoco-nhecimento. Só através dele, permite-se que, a aplicação correta da inteligência emocional seja capaz de enfraquecer suas resistências e limitações para dar lugar às transformações positivas no alcance de um equilíbrio emocional.

Dra. Andréa Ladislau / Doutora em Psicanálise

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da
AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões
e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia,
Barra do Bugres, Porto Estrela,
Campo Novo do Parecis,
Sapezal, Denise, Arenópolis,
Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará
da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra

O DIÁRIO DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W
Parque Mansões - CEP:78300-000
Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

EMPREENDEIMENTOS INOVADORES

Inscrições para Programa
Centelha seguem até dia 31

Apresentação do

CENTELHA | MT

MCTI

Data: 17/mar, 19h - ACITS

O PRIMEIRO IMPULSO PARA QUEM
QUER EMPREENDER

Projetos contemplados receberão: recursos
financeiros, capacitação, suporte, ampliação do
networking e bolsas de fomento tecnológico.

Programa será apresentado ao público nesta quinta

Programa visa
estimular a
criação de
empreendimentos

FABÍOLA TORMES / Redação DS

O Governo de Mato Grosso, por meio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Mato Grosso (Fapemat), abriu em fevereiro as inscrições para a segunda edição do Programa Centelha. Os interessados podem se inscrever até o dia 31 de março.

O programa visa estimular a criação de empreendimentos inovadores e disseminar a cultura empreendedora em Mato Grosso. O programa oferecerá capacitações, recursos financeiros e suporte para transformar ideias em negócios de sucesso.

Nesta segunda edição do programa serão selecionados 50 startups, que serão contemplados com até R\$ 60 mil em subvenção econômica, além de até R\$ 26 mil em bolsas de apoio técnico, capacitação e networking. As regras para participação e inscrição podem ser conferidas no site <https://programa-centelha.com.br/mt>.

A expectativa, de acordo com o Agente de Inovação da Fapemat para o polo Tangará da Serra, professor Anderson Froehlich, é que cerca de mil ideias sejam inscritas em todo o Estado, com perspectiva de 120 inscrições somente em Tangará da Serra. “Para que, no final, o Estado de Mato Grosso tenha 50 startups apoiadas. Esse é o plano para Mato Grosso nesta segunda edição do Centelha”, explicou o professor, ao

fazer a apresentação do programa à imprensa nesta quarta-feira, 16.

Já nesta quinta-feira, 17, será realizado o lançamento ao público em geral, a partir das 19h, na Associação Comercial, com a apresentação também de dois cases de sucesso – de Cáceres e outra de Juína, contempladas na primeira edição do programa.

Vale ressaltar que os empreendedores participantes passarão por três fases. A primeira fase será a submissão de Ideias Inovadoras. A segunda fase, será a construção de um Projeto de Empreendimento e, a terceira, a elaboração de um Projeto de Fomento. Ao longo das etapas, os empreendedores receberão capacitações para aprimorar os projetos inovadores, além de suporte e feedback dos avaliadores.

PROGRAMA CENTELHA

“Uma grande oportunidade para que
pessoas físicas e jurídicas”

FABÍOLA TORMES / Redação DS

O Programa Centelha é promovido pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovações (MCTI) e pela Financiadora de Estudos e Projetos (Finep), em parceria com o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), o Conselho Nacional das Fundações Estaduais de Amparo à Pesquisa (Con-fap), e Fundação CERTI.

Em Mato Grosso é executada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Mato Grosso (Fapemat).

A iniciativa é executada de forma descentralizada, por meio da articulação institucional e cooperação com órgãos e entidades da administração pública estadual que atuam na área de ciência, tecnologia e inovação, com o apoio técnico e financeiro do MCTI e das agências federais de fomento.

No total, a previsão é de

que sejam investidos R\$ 97 milhões, sendo R\$ 74 milhões pelo MCTI/FNDCT e R\$ 23 milhões pelos parceiros nos Estados. “Uma grande oportunidade para que pessoas físicas e jurídicas (...) possam participar”, garante o professor Anderson Froehlich.

Nesta edição, quase todos os Estados do Brasil, com exceção do Acre, executarão o Programa.

(Com informações de Asis Wéblio)