

KIT SOS EMOCIONAL • CADERNO 5 DE 7

SOS PARA CULPA E AUTOCRÍTICA

4 técnicas para trocar punição interna por responsabilidade e cuidado.

Abra diretamente no ponto em que você está.

Bianca Rocha

Psicóloga • CRP 22/04813

Como usar este caderno

Use este caderno quando culpa, vergonha ou autocrítica estiverem fazendo você se atacar em vez de compreender e reparar o que for necessário.

01

OBSERVE O ESTADO PRESENTE

Perceba se este é o estado que mais está ocupando espaço agora.

02

ESCOLHA APENAS UMA TÉCNICA

Comece pela prática que parece possível, não pela que parece perfeita.

03

REAVALIE DEPOIS

Marque sua intensidade antes e depois. Se necessário, escolha outra prática.

LEMBRETE

Responsabilizar-se é reconhecer, reparar e aprender. Punir-se repetidamente não corrige o passado.

Material educativo. Não substitui avaliação ou acompanhamento individual.

ESCOLHA UMA TÉCNICA. NÃO
PRECISA FAZER TODAS.

ESTOU ME CULPANDO

Para culpa, vergonha, autocrítica e sensação de não ser suficiente.

27. Trocar julgamento por descrição

Postura não julgadora

28. Responsabilidade sem punição

Responsabilidade compassiva

29. Uma pausa de autocompaixão

Self-compassion break

30. Carta para atravessar este momento

Escrita de carta autocompassiva

TÉCNICA 27

PARTE 1 DE 2

Trocar julgamento por descrição

NOME TÉCNICO • Postura não julgadora

Base clínica: DBT, mindfulness e Terapia Baseada em Processos

O que esta técnica faz

Retirar rótulos de caráter e descrever comportamento, contexto e consequência.

Use quando

Frases como 'sou ridículo', 'sou fraco' ou 'estrago tudo'.

Adapte ou escolha outra quando

Não use descrição para minimizar responsabilidade.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Trocar julgamento por descrição

PASSO 1

Localize o rótulo que você usou.

PASSO 2

Descreva o comportamento específico.

PASSO 3

Inclua contexto sem transformar contexto em desculpa.

PASSO 4

Nomeie a consequência e o próximo reparo possível.

Erro comum

Atenção

Trocar um insulto por uma justificativa completa.

Eu posso reconhecer o que fiz sem transformar isso em tudo o que
SOU.

Depois da prática

Minha intensidade agora: ____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 28

PARTE 1 DE 2

Responsabilidade sem punição

NOME TÉCNICO •
Responsabilidade compassiva

Base clínica: Terapia Focada na Compaixão e TCC

O que esta técnica faz

Usar o erro para orientar reparo, não para produzir ataque.

Use quando

Culpa, vergonha e repetição mental de falhas.

Adapte ou escolha outra quando

Autocompaixão não elimina consequências nem pedidos de desculpa necessários.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Responsabilidade sem punição

PASSO 1

O que fiz ou deixei de fazer?

PASSO 2

Qual foi o impacto real?

PASSO 3

O que precisa ser reparado ou aprendido?

PASSO 4

Qual atitude reduz a chance de repetição?

Erro comum

Atenção

Acreditar que sofrer mais prova arrependimento.

Punição consome energia. Responsabilidade transforma comportamento.

Depois da prática

Minha intensidade agora: ____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 29

PARTE 1 DE 2

Uma pausa de autocompaixão

**NOME TÉCNICO • Self-compassion
break**

Base clínica: Intervenções baseadas em autocompaixão

O que esta técnica faz

Responder ao sofrimento com reconhecimento, humanidade e cuidado.

Use quando

Autocrítica intensa, vergonha ou sensação de estar sozinho no problema.

Adapte ou escolha outra quando

Adapte a linguagem; frases doces demais podem gerar rejeição em algumas pessoas.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: ____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Uma pausa de autocompaixão

PASSO 1

Reconheça: 'isto está difícil agora'.

PASSO 2

Lembre: 'dificuldade faz parte da experiência humana'.

PASSO 3

Pergunte: 'o que seria firme e cuidadoso neste momento?'.

PASSO 4

Escolha uma frase que você realmente consegue acreditar.

Erro comum

Atenção

Usar frases bonitas que soam falsas.

Cuidado não exige que eu negue a dificuldade.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 30

PARTE 1 DE 2

Carta para atravessar este momento

NOME TÉCNICO • Escrita de carta autocompassiva

Base clínica: Autocompaixão e Terapia Focada na Compaixão

O que esta técnica faz

Organizar uma voz interna firme, humana e não punitiva.

Use quando

Quando a mente só oferece acusações e você precisa de perspectiva.

Adapte ou escolha outra quando

Faça uma carta curta; escrita longa pode virar ruminação.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Carta para atravessar este momento

PASSO 1

Descreva o que está difícil sem exagerar nem minimizar.

PASSO 2

Reconheça a necessidade presente.

PASSO 3

Inclua responsabilidade, se houver.

PASSO 4

Finalize com uma orientação concreta para as próximas horas.

Erro comum

Atenção

Escrever como se precisasse convencer alguém de que está tudo bem.

A carta não apaga o que aconteceu. Ela muda a forma de me acompanhar.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____