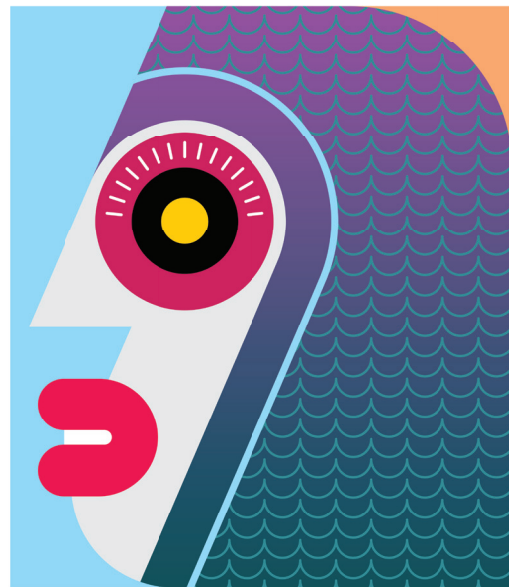
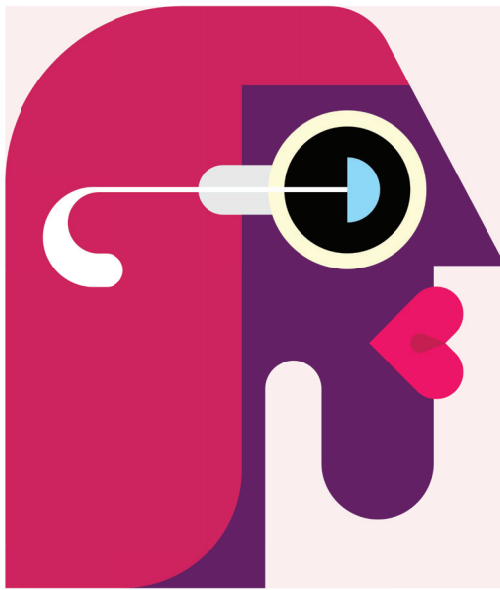


Vergonha

e a coragem de sermos
quem somos



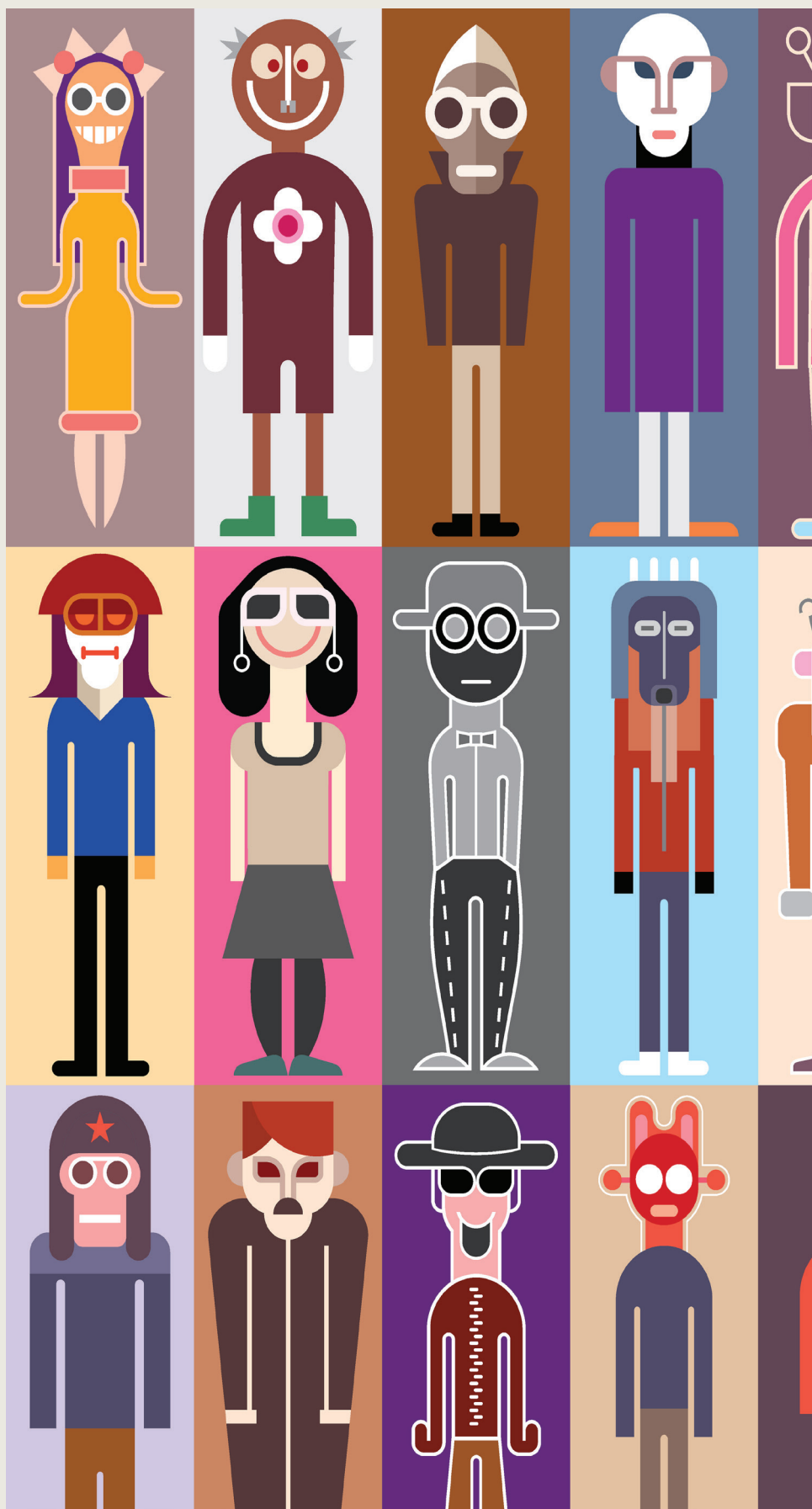
Tânia Aosani

2022

Verõõnha

Ao longo do ebook você vai encontrar frases de Brené Brown, escritora, conferencista e professora universitária norte-americana.

Ao estudar sua obra, inspirei-me em especial nos livros:
A coragem de ser imperfeito;
Mais forte do que nunca e
Eu achava que isso só acontecia comigo.





Índice

Boas Vindas

04

Quem sou eu

05

Compreendendo o sentimento de vergonha

09

Vergonha e Autoconhecimento

11

Vergonha e Saúde Mental

14

O que fazer com o sentimento de vergonha?

18

Abrace sua vergonha

20

Conclusão

21

“É preciso coragem para ser imperfeito. Aceitar e abraçar as nossas fraquezas e amá-las. E deixar de lado a imagem da pessoa que devia ser, para aceitar a pessoa que realmente sou.”

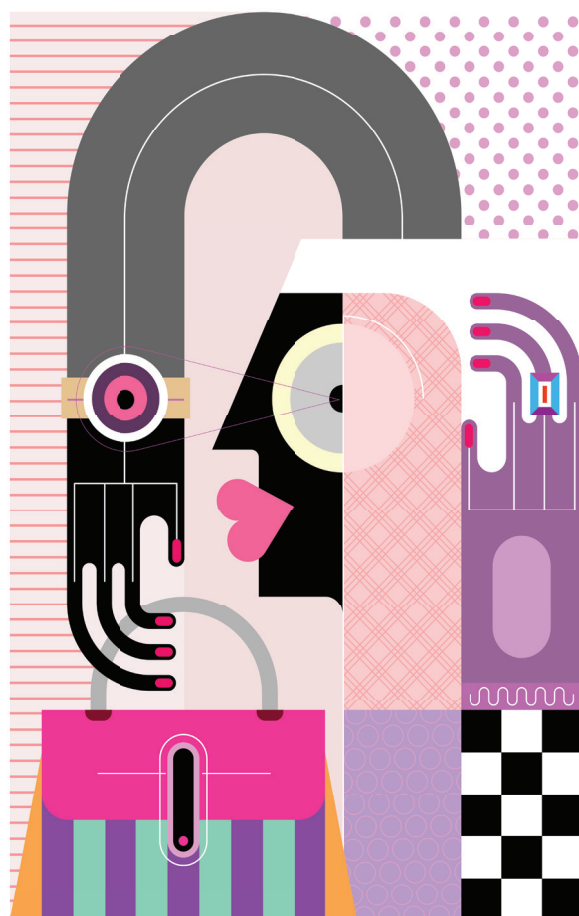
Brené Brown



BOAS- VINDAS

S seja muito bem-vinda, bem-vindo à leitura do meu e-book. Se você chegou até aqui, provavelmente, é porque o título tenha lhe interessado, ou talvez, já nos conhecemos de outros encontros, ou ainda, você tem interesse em saber mais sobre esse assunto do qual tenho falado nos últimos tempos: vergonha.

Não teria como falar do sentimento de vergonha sem dizer do seu oposto: a coragem. Assim como, a tristeza precisa existir para que possamos sentir a alegria, a vergonha também guarda dentro dela a possibilidade da coragem, da



ousadia, da confiança que precisamos ter para ser quem somos e viver nossos dias.

Esse e-book é para as pessoas interessadas em conhecer mais sobre esse tema e descobrir formas de identificar e lidar com a vergonha. Não é um texto acadêmico, embora baseado em evidências e referências científicas, ele trata do tema a partir de uma linguagem simples.

A intenção é que ele seja acessível a todos.

QUEM SOU EU



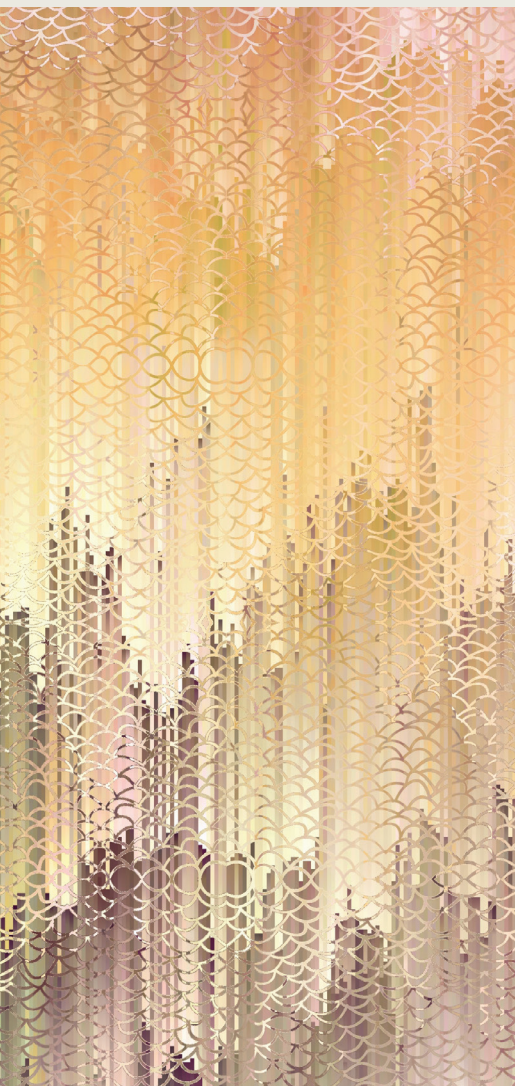
Prazer, Tânia Aosani

Para começar, apresento como me relaciono com o tema de estudo e trabalho em questão: vergonha. Como cheguei até aqui e como acredito que isso pode ajudar você a lidar com o sentimento de vergonha no seu processo de autoconhecimento.

Eu sempre fui uma pessoa solitária. Não sozinha, mas solitária. Estar acompanhada de mim mesma sempre foi muito bom, mas uma pessoa de poucos amigos, grupos, contatos.

Quando criança, fui filha única até os 10 anos, morava em uma comunidade do interior de Santa Catarina, meus pais são agricultores e na época não havia muitos moradores perto da minha casa e pouquíssimas crianças para brincar. Minha interação social começou para valer quando fui para a escola.

Gostava da escola, gostava de conhecer coisas novas, de saber que existia muito mais no mundo do que aquilo que eu conhecia e tinha acesso no “meu mundo”. Era muito esforçada e curiosa, aceitava os





desafios para me desenvolver. Mas, quando a adolescência chegou, ser solitária passou a ser um “problema”, mudei de escola, era tímida e tinha muita vergonha de outras pessoas, o que iriam pensar de mim? Como falar? Como ter assuntos com as pessoas? Como ser interessante? Como me vestir? Será que a minha aparência agrada?

Não gostava da minha aparência, sentia-me fora do padrão, tinha uma questão genética de acne, que na época não sabia disso, e achava que a culpa era minha, pois sempre tinha alguém para dizer: você não se alimenta direito, não está tomando água suficiente, o que só aumentava ainda mais a minha vergonha, eu realmente acreditava que ninguém no mundo iria se interessar por uma pessoa como eu, uma pessoa sem assunto, desinteressante. Saía pouco, não falava de mim, não expressava minha opinião e, na maioria das vezes, não me sentia parte do grupo.

Continuava esforçada, estudando muito e gostava disso. Fazia questão de ser boa naquilo que conseguia ser, participava das aulas (do meu jeito, falando dos conteúdos que sabia, não de mim), quando tinha que apresentar algum trabalho fazia questão de ser uma das melhores, porque quando o desafio era só meu, quando eu precisava vencer a mim mesma e a minha timidez por mim eu fazia o meu melhor, não me importava com os outros. No meu mundo estava tudo certo, o problema é que eu acreditava que o meu mundo não era suficiente para o mundo com as outras pessoas.

O meu mundo não era suficiente para estar no mundo!

Sentia que era desinteressante, fechava-me no meu casulo e só saía quando sentia segurança, ou seja, na adolescência quase nunca.

Quando se tratava de se relacionar com os outros, sentia vergonha de tudo em mim. Aparência, minha voz, minha altura, meus cabelos, meu sorriso, nada, absolutamente nada em mim correspondia ao que, geralmente, era considerado pelas pessoas ao meu redor e pela sociedade, como bonito, “adequado”, atraente e interessante. Usava roupas largas para não marcar o corpo, fazia de tudo para esconder-me.

Na vida adulta, profissional e pessoal, consegui aceitar meu corpo, meu jeito, desconstruir estereótipos, preconceitos sobre o que seria a vida, sobre o que “deveria” ser a minha vida e das pessoas, sobre o que nos torna humanos, aprendi sobre compaixão, autocompaixão, empatia por mim e pelo outro.

Nesse caminho, aprendi a amar e aceitar a mim mesma e desenvolver a minha autenticidade, é justamente por ser diferente que a vida é tão bela, pois que graça teria se fôssemos todos e todas iguais? Ser quem se é, consciente das próprias habilidades e limites, é uma conquista, e esta construção continua durante toda a vida.

“... pessoa *interessante*...”

É incrível como os padrões sociais nos influenciam nesse momento de intenso desenvolvimento físico, psicológico e social que é a adolescência. É uma fase de vida muito importante na formação de quem somos, do nosso autoconceito, da nossa identidade.

Mas, tem uma coisa, que fez toda a diferença ao lidar com a minha vergonha: quando descobri e assumi que esses “padrões”, só eram importantes e faziam sentir vergonha, porque eles eram importantes para mim, eram também um padrão que eu queria alcançar. Afinal, se não o fossem, não teria incomodado tanto a questão de ser diferente e estar totalmente fora dos “padrões” de beleza, de inteligência, de “pessoa interessante”.

Quando tinha 16 anos, vieram os sintomas depressivos e a ansiedade e comecei a psicoterapia, fui entendendo tudo isso. Quais eram os padrões que eu valorizava? Por que eles eram importantes para mim? Fui descobrindo que, no fundo, eu não aceitava quem eu era, ao comparar-me com os outros, sempre me sentia menos, e aos poucos fui percebendo que quando olhava para fora e me comparava, perdia mais um pouco de mim.

Desde a adolescência fui trabalhando o autoconhecimento de forma a conseguir aceitar o meu jeito de ser, confiar em mim e no meu caminho e a estar aberta para aprender o que ainda precisava desenvolver.

Ao entrar na faculdade eu já me sentia mais segura, não conseguia estar no mundo com as pessoas, mas de certa forma, já tinha aceitado que seria assim mesmo e decidi continuar investindo naquilo que considerava como sendo eu mesma. A faculdade de psicologia por si só foi transformadora, encontrei professores e muitas pessoas que me aceitaram do meu jeito e respeitavam os meus limites, as minhas dificuldades. Segui na psicoterapia.

Na vida adulta, profissional e pessoal, consegui aceitar meu corpo, meu jeito, desconstruir estereótipos, preconceitos sobre o que seria a vida, sobre o que “deveria” ser a minha vida e das pessoas, sobre o que nos torna humanos, aprendi sobre compaixão, autocompaixão, empatia por mim e pelo outro. Nesse caminho, aprendi a amar e aceitar a mim mesma e desenvolver a minha autenticidade, é justamente por ser diferente que a vida é tão bela, pois que graça teria se fôssemos todos e todas iguais? Ser quem se é, consciente das próprias habilidades e limites, é uma conquista, e esta construção continua durante toda a vida.



“É muito importante o quanto nos conhecemos e compreendemos, mas existe algo que é ainda mais essencial para uma vida integral e plena: amar a nós mesmos”

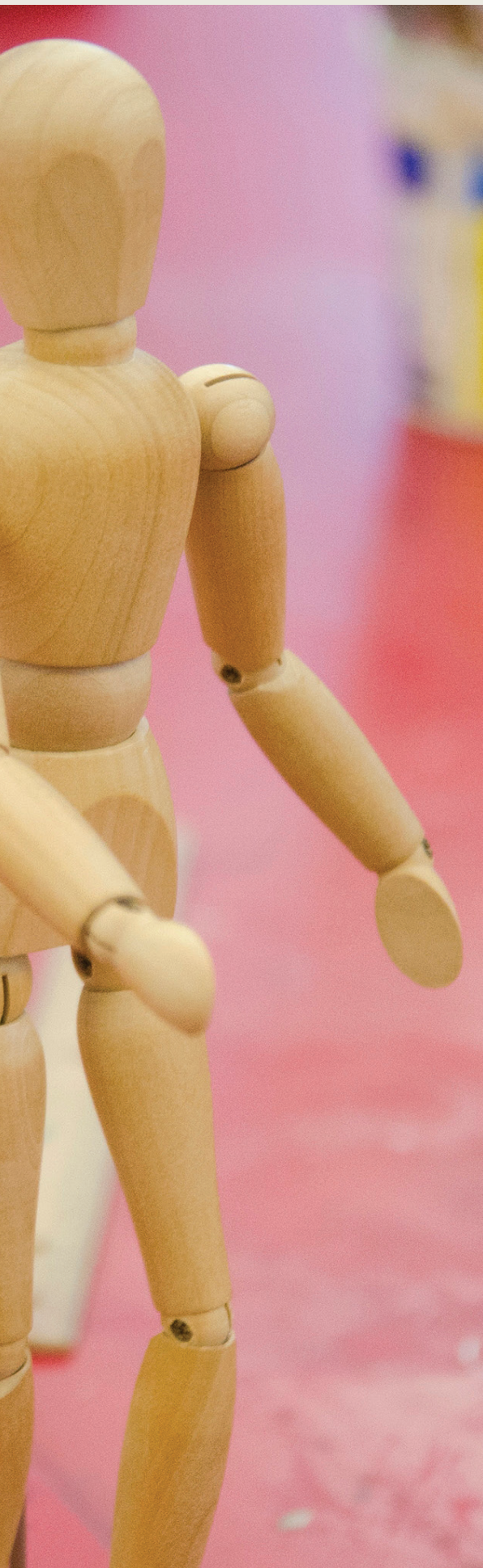
Brené Brown



COMPREENDENDO O *SENTIMENTO DE* *VERGONHA*

Sempre fui muito envergonhada, esse sentimento me acompanhou por toda vida, desde que lembro. Quando fui estudar psicologia, pouco aprendi sobre ele, um sentimento pouco considerado, pesquisado na profissão e que tenho descoberto complexo, profundo e importante para a compreensão do ser humano.

Um sentimento negligenciado na sua complexidade.



Vergonha não é um sentimento simples: aquele que se sente quando fica vermelho (rubor), aquele que surge quando esquecemos de fazer algo importante ou de dizer o que sentimos. Pois é, eu também achava que era isso, mas se fosse só isso, porque dói tanto senti-lo? Porque me sentia tão pequena e inferior aos outros quando o sentimento de vergonha aparecia?

Por que diante de um juízo de alguém, um olhar, uma palavra ou ato eu era capaz de sentir toda minha autoconfiança, construída a duras custas, desmoronar, como uma construção levada pelo vento?

Desconfiar de si é uma das piores sensações que podemos ter na vida. A partir disso, tudo pode acontecer: a ansiedade aumenta, devido ao conflito interno que estamos vivendo - confiança versus desconfiança; o medo aparece “nada vai dar certo”, o sentimento de incapacidade: “ não sou capaz disso”, falhas na comunicação: “ o que eu tenho a dizer não importa, não vou dizer nada”; isolamento e solidão: “o que os outros vão querer com alguém tão estúpida, pequena como eu?”.

Pois é, se você está se identificando com esses sentimentos e frases, então, você está sentido ou já sentiu vergonha. É um sentimento paralisante, que nos faz desconfiar de nós e por isso nos sabotar em muitos momentos da vida. Na promoção de um emprego, nos relacionamentos, principalmente amorosos – nosso amor próprio fica tão diminuído que se acaba por aceitar estar em relacionamentos tóxicos -. Por medo de perder a pouca conexão que sentimos ter com as pessoas, muitas vezes, temos dificuldades de dizer não, de colocar nossos limites e de nos valorizarmos.

Vergonha e Autoconhecimento

Geralmente, costuma-se compreender o sentimento de vergonha como algo que vem de fora, do externo (do outro). Sentimos vergonha do que os outros vão pensar de nós. Da avaliação ou do juízo que vão fazer da nossa aparência, inteligência, comunicação, profissionalismo; se vão gostar ou não de nós, do nosso jeito. Sim, a maneira como os outros nos percebem e o que pensam sobre nós importa, afinal, vivemos em sociedade e sentir conexão com as pessoas, sentir como parte integrante, importa.

A vergonha também é produzida socialmente, por meio dos estigmas, preconceitos, de todas as formas de discriminação: raciais, homofóbicas, de gênero, etc., pelos padrões socialmente reproduzidos: de corpo, de beleza, de sucesso, de família. São lugares em que o sentimento de vergonha e o sofrimento podem coabitar.

Mas, aqui eu gostaria de elucidar um aspecto des-

se sentimento. Ao “sentir-se menos” que o outro, ou com a sensação de estar sendo julgado de forma negativa, na grande maioria das vezes, só terá morada em nós se isso já existir no nosso autoconceito.

O olhar do outro vai doer em nós se antes do outro, nós o fizemos. Se sentir vergonha, é que de alguma forma, você julga negativamente a si próprio.



Isso faz sentido para você?

Como você se julga?

Quais são os aspectos em ti e na vida, que você valoriza?

O que ocorre é que a vergonha aumenta com o olhar do outro. Por exemplo, se você sofreu um acidente e ficou com uma marca no rosto pode sentir vergonha de aparecer para falar em uma grande reunião a qual foi convocado(a) pela empresa. Ao aparecer em público, poderá sentir vergonha de seu rosto, vergonha que aumenta com os olhares dos outros (sim, há preocupação com o olhar do outro), mas, essa vergonha só terá força se você mesmo(a) não se aprova, você não se acha bonito, bonita com as marcas


do acidente. Se aparência e beleza física não importassem tanto, não sofreríamos com uma crítica ao nosso corpo, ou ao nosso peso. Sentir vergonha não decorre apenas do medo de ser julgado por outro, mas do julgar-se a si próprio.

A vergonha é um sentimento que está completamente conectado ao nosso “eu”, à nossa identidade, ao que sentimos e a ideia que temos de nós mesmos. Por isso, ele é um sentimento doloroso e complexo, pois quando o sentimos, isso quer dizer que tem muito de nós naquilo que nos envergonhamos.

Uma lição importante é que a vergonha não tem a ver com quem você é como pessoa (por exemplo, se você é bom ou ruim).

A vergonha é uma experiência internalizada sobre você mesmo como pessoa, sobre algum aspecto de seu caráter ou sobre como alguém o tratou (e, por sua vez, como isso fez você se sentir em relação a si mesmo).





“Abrir mão de nossas emoções por medo de que o custo seja muito alto significa nos afastarmos da única coisa que dá sentido e significado à vida.”

Brené Brown

VERGONHA E A SAÚDE MENTAL

A VERGONHA PODE SER PROBLEMÁTICA QUANDO SE TORNA INTERNALIZADA E RESULTA EM UMA AVALIAÇÃO EXCESSIVAMENTE DURA DE SI MESMO COMO UMA PESSOA INTEIRA



Embora um sentimento pouco investigado, a vergonha pode estar presente, influenciando, em casos de suicídio, depressão, crises de ansiedade, transtorno de pânico, entre outros. Por que ele estará presente? Porque qualquer sofrimento psíquico vai estar ligado a esse mesmo “eu”, a quem somos no nosso íntimo. Por si só o sentimento de vergonha pode-

rá estar presente, mas, além disso, aumenta com o estigma social e com a vergonha que podemos ter do próprio adoecimento em si.

Quantas vezes você não sentiu vergonha por estar passando por depressão? Ansiedade? Quantas vezes teve receio, medo de falar sobre isso com as pessoas ou de admitir para si mesmo(a) que precisava de ajuda?



Vergonha e *Depressão*

A depressão envolve uma tristeza profunda, desesperança para conosco e com a vida, uma dor emocional muito grande.

Nesta condição de saúde, sentimos vergonha da nossa incapacidade (momentânea) de sermos felizes como os outros são, ou, parecem ser.

Ao sentirmos a nossa infelicidade imediatamente sentimos vergonha de quem somos. Como é possível afirmar que existe vergonha na depressão?

Porque a vergonha se relaciona aos nossos juízos (aqueles julgamentos que fizemos de nós) e também aos dos outros. É por isso que ela estará presente, de um jeito ou de outro. Seja influenciando no desenvolvimento da depressão ao longo da sua história de vida, seja depois, pela vergonha que sente ao saber estar depressivo.

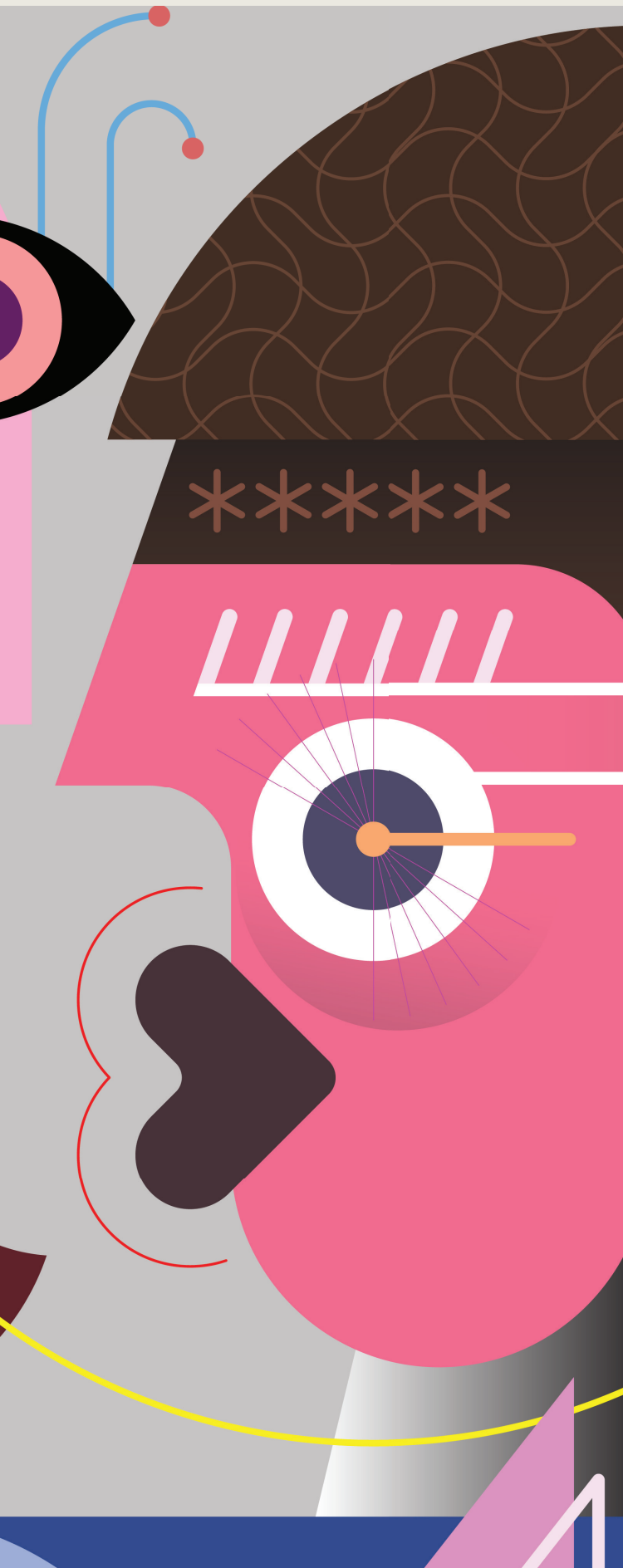
Vergonha e *Ansiedade*

Como posso dizer que a vergonha está presente no excesso de ansiedade? A ansiedade geralmente envolve uma tensão, um conflito interno, consciente ou inconsciente que pode aumentar até o momento em que encontramos o sentido do nosso conflito.

O que a vergonha faz no meio disso? Ela está naquela sensação de impotência e fracasso que sentimos por não termos controle do nosso próprio corpo: dos batimentos cardíacos, do suor, do pavor que estamos sentindo e, novamente, ela pode ter influenciado no surgimento desse conflito gerador de ansiedade, assim como, causar desconforto por ter de assumirmos a própria condição de estar com crises de ansiedade e ir em busca de ajuda profissional.

Dados de pesquisas como da Associação Americana de Psicologia (APA), demonstram que é menos provável que pessoas que se sintam frustradas com as suas vidas procurem apoio profissional devido à vergonha que sentem, o que as impede de buscar ajuda. Isso serve para qualquer adoecimento psíquico.





Vergonha e *Medo*

Como o medo se relaciona à vergonha? A vergonha é aquele sentimento que nos faz sentir inferiores, pequenos diante dos olhos (julgamento) dos outros e dos nossos próprios. E nesse aspecto o medo surge, o medo de perdermos o pouco de conexão que sentimos ter “se você for me conhecer, não vai gostar de mim”.

Como diz Brené Brown (2019, p. 42): “no momento que experimentamos vergonha somos tomados pelo medo de ser ridicularizados, diminuídos ou considerados inadequados. Sentimos medo de haver exposto ou revelado uma parte de nós que ameaça nossa conexão e o merecimento da aceitação”. É difícil sabermos o que pode estar mais intenso: a vergonha ou o medo. O que ocorre é que eles costumam andar lado a lado, o sentimento de vergonha nos faz sentir diminuídos e sentimos medo de que isso se concretize.

Medo de sentir medo; vergonha de sentir vergonha. Já se sentiu assim?

A vergonha acompanha muitos sentimentos, adoecimentos e sofrimentos psicológicos e existenciais. Diante disso, você pode perguntar: como eu faço para lidar com a vergonha que sinto?

O que fazer com o *Sentimento de Vergonha?*

Primeiro, precisamos considerar que não existem receitas mágicas, porque não é de magia que se faz a vida, muito menos a psicologia, embora possamos gostar de Harry Potter :D

A vergonha é um sentimento universal, cada um de nós vai sentir na sua medida, em algum momento da vida. Mas quando esse sentimento toma uma proporção maior do que deveria, traz prejuízos à sua qualidade de vida pessoal, profissional e na interação com as pessoas, então, é hora de reconhecermos, olharmos para esse sentimento e para o quanto estamos expostos e nos sentindo inferiores por conta dele.

Por isso, é importante identificar esse sentimento, geralmente não sabemos quando o sentimos ou, ao menos, sabemos que sentimos. Então, você pode começar observando e reconhecendo que o sentimento de vergonha, desse jeito que o descrevo, pode existir na sua vida e o quanto ele já pode ter prejudicado no seu dia a dia.



***Reconhecer que o sentimento de vergonha existe.**

Desde quando você o sente?

Em que situações, onde, quando o sentimento de vergonha mais acontece?

*** Identificar de onde ele vem.**

Pesquisas como de Talles (2002) e de Piaget (1932/1991), dizem que a vergonha surge a partir dos 18 meses de idade. A partir daí, serão as experiências que vamos vivendo que vão formando um lugar de destaque, ou não, desse sentimento na nossa personalidade. Por isso se questionar sobre a sua história de vida e tentar identificar quais são as situações, momentos ou sentimentos que ligam você, a pessoa que você é hoje e a sua vergonha.

Você já se perguntou de onde vem o seu sentimento de vergonha?

Se você nunca pensou nisso e não sabe por onde começar, lembre-se que o sentimento de vergonha está presente naquela sensação de impotência, medo, insegurança, recriminação - é esse conjunto de sentimentos que a vergonha gera.

*** Prestar atenção aos sinais psicológicos e físicos da vergonha**

Quais são os sinais psicológicos e físicos da vergonha?

Uma das principais formas de identificar a vergonha é percebendo os momentos em que você passa a desconfiar de si mesma(o), e a partir desse ponto, sente-se inseguro, com medo, julgando a si mesmo de forma negativa.

Você também pode identificar as reações físicas da vergonha: rubor (aquela sensação de rosto quente, “vermelho de vergonha”, suor (principalmente nas mãos), calafrios,

aperto na boca do estômago, náuseas, tremores.

Que fases, que momentos você sente que a vergonha surge?

*** Identificar o que te ajuda a lidar com a vergonha quando ela acontece.**

Pode ser ficar sozinho, se retirando dos lugares, pode ser falando com pessoas de sua confiança. Com quem você pode falar sobre isso que sente? Compartilhar esse sentimento com uma pessoa ou pessoas de confiança nos permite sentir que não estamos sozinhos(os). E a partir disso, a encontrar outras respostas da vergonha que sentimos.

*** Autoconhecimento**

Se a vergonha se relaciona ao conceito que temos de nós, a nossa autoimagem, você pode identificar quais as características que você mais valoriza em você e que não pode nem imaginar não ser daquela forma. Por exemplo, pode ser que seja importantíssimo para você ser uma ótima profissional. Toda vez que você se sentir ameaçada(o) nesse quesito poderá começar ouvir as vozes da vergonha: “ninguém vai acreditar em mim”, “eu sou um fracasso”, “sou uma impostora”.

O que você mais valoriza em você, que não pode deixar de ser de maneira nenhuma?

De quem, de onde aprendeu que deveria ser assim?

Que padrões, expectativas poderá estar tentando corresponder e porque será que elas são importantes para você?

Abrace sua *vergonha*

Agora que você identificou e reconheceu seu sentimento de vergonha, é hora de trabalhar para abraçá-la. Embora isso possa parecer contra-intuitivo, para ressignificar seus sentimentos de vergonha, é necessário trazer esses sentimentos de seu mundo interno para a luz do dia.

É natural que você queira colocar defesas e barreiras ao tentar fazer isso. É importante mostrar a si mesma(o) amor e aceitação e se cercar de pessoas que também mostrarão o mesmo. Você precisa de um lugar seguro para pertencer e de um grupo que te cubra de amor e aceitação. Se você ainda não tem isso em sua vida, procure amigos, familiares ou até mesmo um grupo de apoio. Lembre-se de que seu amor por si mesma(o) deve ser incondicional, sem amarras, quando sentir vergonha. Seja honesto consigo mesma(o) e com as outras pessoas. Não evite a vergonha que você está sentindo.

Em vez disso, fale sobre seus sentimentos e compartilhe-os nesse espaço seguro que você criou. Permita que seu sofrimento seja legitimado e normalizado. Isso vai te ajudar a ter alguma perspectiva sobre sua vergonha. Se você se sentir desconfortável fazendo isso por conta própria, considere falar com um psicoterapeuta.

À medida que você passa por esse processo, é importante reexaminar suas crenças e atitudes sobre si mesma(o). Este é o momento de começar a rejeitar as velhas crenças de que há algo inerentemente errado com você. Em vez disso, é hora de aceitar sua nova realidade de que você é aceitável e amável exatamente como é.

Além disso, você estará aceitando o fato de que pode cometer erros e tudo bem. Durante esse período, você também pode encontrar um mentor ou parceiro de responsabilidade que possa ajudá-lo a definir prioridades e tomar decisões. Embora seu próprio processo de cura seja altamente pessoal, fazer a jornada com outra pessoa que entenda pode ser altamente benéfico.

Conclusão



Bem, estas são algumas reflexões que podem lhe ajudar, nesse início do processo de autodescoberta, a lidar com o sentimento de vergonha. Conhecendo mais sobre ele e como se apresenta em sua vida, pois é ampliando o nosso campo de compreensão sobre a vergonha e sobre nós mesmos(as) que temos a possibilidade de ir construindo uma relação mais segura, confiante e autêntica com quem somos e podemos ser.

Você deve ter notado que o planejamento gráfico desse e-book foi todo pensado com base em dois conceitos: arte e pintura. Pintar ajuda a entender a forma como devemos nos relacionar com a vergonha. A vida é uma tela em branco, nossos sentimentos e emoções são tintas e cores que podemos usar para nos expressar. A vergonha pode nos parar, nos deixar inertes em frente a uma tela em branco. Precisamos da coragem para dar o primeiro traço ou vamos ficar imersos em um grande vazio. O autoconhecimen-

to por meio da psicoterapia pode ajudar a lidar com a vergonha e outros tantos sentimentos que derivam em comportamentos que não queremos ter, em sofrimentos e sentimentos que não queremos sentir e desafios para além daqueles que a própria vida nos impõe.

O que o sentimento de vergonha, ao final das contas aponta? Ele nos diz que somos humanos e como humanos buscamos ser amados, apoiados, considerados positivamente e aceitos como somos. Na busca da construção de nosso autovale vale o desafio de confiar em nós mesmos e em nosso processo de desenvolvimento.

A confiança se desenvolve confiando! Eis o antídoto da vergonha.

Um abraço bem forte a você, espero que tenha gostado da leitura. Sinta-se à vontade para falar comigo pelo site taniaosanipsicologia.com.br ou na página do Instagram [@tania.aosani.psicologa](https://www.instagram.com/tania.aosani.psicologa).

“O que não precisamos no meio das nossas batalhas é sentir vergonha de sermos humanos.”

Brené Brown

Referências

- BILENKY, Marina K. Vergonha. São Paulo: Blucher, 2016.
- BROWN, Brené. Eu achava que isso só acontecia comigo. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
- ROGERS, C. R. Tornar-se Pessoa. 6ª Ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.
- ROGERS, C, R. Sobre o poder pessoal. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
- TAILLE, Yves de La. Vergonha: a ferida moral. 2 ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2002.
- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSICOLOGIA. American Psychological Association (APA).

Ilustrações de @danjazzia



Tânia Aosani
PSICÓLOGA



CRP 12/08554