

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

VERGONHA: TENHO VONTADE DE ME ESCONDER!

Quando violamos os princípios de alguém, sentimos vergonha. E quando nos sentimos envergonhados, de modo geral temos medo de ser rejeitados por causa de uma transgressão real ou imaginária aos valores de outrem.

O complexo da vergonha pode nos desencorajar a fazer algo, a nos sentir embaraçados perante uma platéia, a manifestar nossa timidez na presença de estranhos e a ter a autoconsciência da nossa personalidade e dos nossos comportamentos. De certa forma, é como se nos sentíssemos culpados.

Às vezes, comportamentos inconseqüentes como soltar gases ou arrotar em público causam vergonha. Transgressões mais sérias, porém, como a quebra de compromissos profissionais ou gafes podem não só causar vergonha, mas também acarretar muitas dificuldades pessoais.

Alguns têm vergonha do que fazem. Este é um modo de agir de quem valoriza o comportamento pessoal diante dos outros. Expressões como "Tenho vergonha do que fiz" ou "Que vergonha! Fiz algo de que os outros não vão gostar" são típicas desse modo de sentir.

Existe também quem sente vergonha de si mesmo. "Tenho vergonha de mim mesmo!" ou "Como me sinto envergonhado!" são frases comuns a esse tipo especial de autocrítica.

Uma das características dos grupos disfuncionais é gerar comportamentos co-dependentes, que provocam muitas dificuldades, por exemplo, nas famílias de alcoólatras ou de usuários de drogas ilícitas.

A vergonha serve de alerta de que ofendemos outros e de aviso de que precisamos modificar nossos comportamentos. Outros envergonhados se sentem até mesmo desprezíveis ou indignos.

VERGONHA COMO FATOR CONTROLADOR DA NOSSA VIDA

Mentalmente, quando estamos estruturados na vergonha, esta torna-se o fator controlador de nossa vida: passamos a avaliar tudo e todos com o sentimento de vergonha.

Quem passou por violências durante a infância não tem idéia de que esses abusos ficam no inconsciente, e a pessoa funciona sem saber que sua vergonha está estruturada nas experiências do passado.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

A vergonha internalizada gera desintegração e ódio contra si próprio e cria um sistema de crenças inadequadas que freqüentemente controlam as outras emoções.

A vergonha cria resistência à crítica ou à avaliação. Isso faz o indivíduo se sentir acusado ou excessivamente criticado. Quando alguém lhe diz que cometeu um erro, o indivíduo sente-se o próprio erro.

A vergonha passa a ser as aparências da vida e quebra os relacionamentos. Assim, um dos pais pode tornar-se emocionalmente inalcançável, porque a criança "abusada" aprende que não pode depender de quem a maltratou. Essa negação da dependência é o aspecto-chave da vergonha. A criança se sente indigna e desvalorizada perante os pais.

Ao negar nossa própria dependência podemos nos tornar totalmente dependentes e necessitados ou até coagir outros a depender de nós, atitudes que alimentam a vergonha. A vergonha não é co-dependência, mas a vergonha represada se torna seu combustível. Ao nos tornar envergonhados das necessidades e vulnerabilidades, parecemos mais fortes do que realmente somos, e assim dissimulamos, nos escondemos e usamos muitas máscaras, cada uma para esconder uma parte de nós mesmos.

A vergonha cria um ser escondido, que acaba intensificando-a. Ela nos faz sentir mais agudamente os defeitos, as diferenças, a maldade e a indignidade, que acabam se reforçando. Enquanto ficamos enclausurados, não conseguimos perceber o que ficou escondido, tal qual um documento perdido que não conseguimos achar. Quando nos escondemos de nós porque temos vergonha da nossa humanidade e dos nossos valores pessoais, ficamos perdidos e desorientados.

FATOR CONTROLADOR DA NOSSA SOCIEDADE

Quando nossos bons sentimentos vêm de fora, parecemos bons, jovens, magros, belos, ricos, poderosos, de sucesso; temos casa, roupas, amigos; temos habilidades de trabalhar e de servir e mantemos o entusiasmo de vencer. Mas nos tornamos mais e mais competitivos, viciados, insatisfeitos, a fim de manter um "bom" sentimento vivo. Nós devemos provar nossa valia em face dos vastos reservatórios de indignidade. Nossa equipe, nossa cidade, nossas empresas, nossas idéias devem vencer.

Mas nós podemos magoar os outros com nossa falta de limites emocionais, podemos destruir nosso ambiente por não observar as conseqüências danosas e descuidar da vida. Nós nos tornamos egoístas: fingimos estar desamparados ou oferecemos nossa ajuda, mas sob um preço - o preço de bondade, do servir, da intromissão, do uso, do abuso, da destruição e da insensibilidade.

A VERGONHA NASCE NA INFÂNCIA E VOCÊ NÃO SABE

A vergonha é fruto da co-dependência, do pecador, do vitimizado e do desamparado. No alvorecer da infância, podemos permanecer no caminho do perpétuo sofrimento e da vitimização ou ser motivados pelo abuso e pela destruição. A jornada começa com a perda da criança na infância, ao responder naturalmente ao abuso, o qual a faz se sentir mal a respeito si mesma, envergonhada.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Uma criança continua a perceber e a internalizar, outros aprendem a projetar e a ofender. Uma se identifica com a vitimização e com a atitude da vítima; outro, com a agressão e a atitude do agressor. Alguns podem intercambiar entre dois papéis. *Quem abusa, na nossa cultura, é herdeiro do abuso.* Começa a vida sem a proteção, a sensibilidade e a gentileza para consigo mesmos e para com os outros.

RECONHECER PARA SOLUCIONAR

Sentir e compartilhar o senso de vergonha; senti-la e não represá-la; compartilhá-la e não escondê-la; abraçá-la, e não se livrar dela. Na vergonha repousa nossa vulnerabilidade, e na nossa vulnerabilidade repousa o caminho para a intimidade. A nossa vergonha é o portão para nossa humanidade e nossa espiritualidade.

A vergonha é a chave para a solução. Da mesma maneira que precisamos de nossa vergonha, também precisamos de nossa raiva, dos nossos medos, da nossa culpa, da alegria... **Nossos sentimentos são entrelaçados; desistir deles significa desastre pessoal.** Não lidar com um sentimento afeta nossa habilidade de lidar com outros.

Uma criança seria estranha se não sentisse vergonha quando um dos pais a magoa. Não é a mágoa, o abuso ou a vergonha que criam uma vida cheia de problemas, e sim a negação da mágoa, do abuso ou da vergonha. Quando a vergonha é expressa, a criança descobre a vulnerabilidade, a dependência saudável e curativa.

Quando expressamos e compartilhamos nossa vergonha e nos sentimos mal, aprendemos a depender das pessoas. Assim, pela expressão da vergonha a criança aprende a agir com responsabilidade, com o senso da vergonha e da honra. A recuperação envolve o aprendizado de compartilhar a vergonha e a usar como guia.

A vergonha é a nossa capacidade prejudicar os outros, o ambiente e a nós mesmos. A vergonha é um sentimento com o qual temos dificuldade de lidar, então o represamos ou o ignoramos. Alguns usam o parâmetro da vergonha para se auto-avaliar, outros agirão desavergonhadamente, passando por cima dos outros.

Quanto mais poder tem uma pessoa ou grupo em nossa sociedade, menos vergonha tem, por isso abusa mais dos outros e do ambiente. Algumas empresas, na sua insaciabilidade e na sua falta de limites, agem desavergonhadamente, sem se importar com as conseqüências de suas decisões, sem respeito para com a comunidade, o ambiente e os funcionários.

A vergonha mostra o senso de nossa incompetência, indica que não somos perfeitos. Esse senso de incompetência cria ambição. Quando a vergonha é represada, a ambição passa a ser um meio para lidar com as necessidades pessoais.

Ao compartilharmos nossa vergonha, ao lidarmos com ela, a ambição torna-se uma necessidade para ser completada por meio da nossa espiritualidade, e isso facilita nosso caminho no processo de criação.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

1. *Steve Andreas e Connirae Andreas.: A Essência da Mente – Summus Editorial 1989; pagina 147 –162*
2. *Leslie Cameron-Bandler e Michael Lebeau.: O Refém Emocional – Summus Editorial 1983; São Paulo pagina 174-175*

Terry Lee Kellogg & Marvel Harrison.: Broken toys Bronken Dreams – Brat Publising 1990 – Santa Fe - NH