

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

COMO ME SINTO DESCONFORTÁVEL:

QUANDO FICO "SEM GRAÇA", SINTO-ME ENVERGONHADO OU CULPADO

Antenor 27/8/01

O tempo faz parte das emoções: o futuro está relacionado com o **medo** e a **ansiedade**. E o passado estrutura as emoções de ficar "**sem graça**", sentir **vergonha** e se sentir **culpado**.

A sensação de ficar "**sem graça**" (embaraçado) surge no momento em que você se sente um tolo. Como fazer algo como a viagem que não deu certo; gaguejar quando se levantar para falar; ao servir o vinho, respingá-lo em seu convidado; ao cortar o seu bife, um pedaço voar em direção a outra pessoa; chegar atrasado a um jantar, ...

Outras vezes ficamos "**sem graça**" fazendo algo que não gostaríamos que os outros nos vissem ou algo que é só seu, como coçar, soltar "puns" ou qualquer coisa em que nos sentimos como bobos. Outras vezes, os incidentes ocorrem socialmente, como as gafes. Ficar "**sem graça**" nos coloca em condições ridículas e nos sentimos expostos.

Muitas vezes, inadvertidamente fazemos que as outras pessoas se sintam "**sem graça**", como em reuniões sociais, quando o marido conta aquela piada e a esposa fica "vermelha". O namorado pode-se sentir embaraçado quando a companheira fala de seu desempenho sexual ou o quando alguém conta um caso em que falhamos na hora "H".

Ficar sem graça geralmente é passageiro, mas podemos ficar "**sem graça**" quando encontramos pessoas que conhecem as nossas gafes e que acreditamos que ainda se lembram delas.

Ficar "**sem graça**" é muito diferente de sentir **vergonha**. Ficar "**sem graça**" está associado a um comportamento ou ação específica, enquanto a **vergonha** faz a pessoa se sentir "maculada". A pessoa envergonhada torna-se o objeto do erro ou engano. A **vergonha** atinge um nível muito profundo da pessoa e "infecta" a estrutura das crenças sobre ela mesma. Enquanto ficar "**sem graça**" é passageiro, a **vergonha** pode, em alguns casos, durar a vida toda.

Quando alguém, por qualquer motivo passa a ficar "**sem graça**" crônica ou repetitivamente, esta situação pode invadir outros aspectos da vida da pessoa e levá-la a sentir-se **envergonhada**.

Os jovens, quando são ridicularizados por outras pessoas por serem diferentes, parecerem diferentes ou fazerem alguma coisa de maneira incorreta, podem crescer envergonhados de quem são ou de como agem. Comentários feitos por **pais, professores** ou

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

colegas de como eles são estúpidos ou sem graça podem-se tornar um “veneno” muito perigoso e alguns jovens chegam a se tornar *condenados pelo resto da vida*.

Na infância, as dúvidas constantes podem contaminar a estrutura mental da criança e levá-la a sentir **vergonha**. A vergonha também pode aparecer mais tardiamente quando alguém se sente “violado” em seu direito como pessoa.

A **vergonha** pode surgir quando quebramos a conduta moral, legal, ética ou religiosa da comunidade ou da sociedade em que vivemos. Pessoas que se viciam em álcool ou drogas com frequência têm que lidar com este sentimento quando se recuperam ou reconhecem as conseqüências de suas condutas passadas. Quem comete adultério também sente **vergonha** de sua traição, principalmente quando é descoberto.

A **culpa** tem certa semelhança com a vergonha ou ficar “sem graça”. Sentimo-nos culpados quando temos remorso de algum comportamento ou ação, entretanto eles são produtos do nosso julgamento e não das outras pessoas.

Ficar “sem graça” é resultado de ações inadvertidas que às vezes são mais cômicas que dolorosas. Entretanto, a **culpa** implica sempre o propósito de que se fez algo errado. É o julgamento criado na consciência da pessoa, é a luta interna entre que é certo ou errado.

Sentimo-nos **culpados** quando violamos as nossas expectativas. Quando nos comportamos de maneira *inconsistente* com as nossas intenções. Geralmente a culpa é instalada precocemente em nossas vidas. *A culpa é uma poderosa tática de socialização usada por nossos pais, pela sociedade em geral para ajudar a formar e a controlar os nossos comportamentos*. Quando aplicada sem critério, pode corroer no sentimento de **autovalor** e passa ser a nossa sombra em nossos atos.

A **culpa** é sentida no aparelho digestivo, mais nos intestinos e no estômago. Problemas de intestinos estão freqüentemente relacionados com este sentimento, principalmente se for crônico.

Já que a **vergonha** é sentida na garganta: a sensação de que se tem “algo” lá como, “han han”, “uma bola”, “irritação” ou alguma outra coisa que a pessoa não consegue se livrar.

A “irritação” de garganta é um sintoma muito freqüente nas rinites, mas quando se faz o tratamento adequado e persiste a “irritação”, pode existir a associação com a vergonha. Quando o médico não consegue diagnosticar causa da **tosse crônica** caso existe grande possibilidade de existir a estrutura formadora da vergonha como causa.

No tratamento da **culpa** e da **vergonha** é muito importante considerar o autoperdão e também perdoar às outras pessoas envolvidas para que estes sentimentos sejam dissolvidos. A decisão é sua.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

Web site: www.pnl-uptime.med.br

CLÍNICA UPTIME
TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Londrina (PR), 28 de maio de 2001