

“COMO EU EXISTO NA MENTE DOS OUTROS” – A NATUREZA DA VERGONHA?

LIFESTYLE SAPO



Quando ouvimos falar de vergonha, habitualmente associamos esta emoção ao embaraço em situações sociais. Contudo, não é disso que estamos a falar, mas à convicção de que se tem um defeito ou se é inferior, à vergonha de se ser quem é (e.g. *“os outros pensam que sou burro e têm uma imagem negativa de mim”*).

Como todas as emoções universais, a vergonha tem uma função protetora, evitando comportamentos que levem os outros a desvalorizar-nos.

A existência de experiências negativas precoces associadas à vergonha (e.g. ser rejeitado por um amigo, ser criticado pelos pais, ser desvalorizado ou comparado negativamente a outras pessoas, ser chamado à atenção por um professor em frente à turma), pode influenciar o nosso comportamento e a visão que temos de nós próprios.

Não se pode afirmar que estas experiências levem diretamente a uma perturbação, todavia podem tornar as pessoas mais vulneráveis à vergonha e, em consequência, a perturbações de ansiedade, depressão ou perturbações alimentares.

Quando uma pessoa tem vergonha, antecipa que, na mente do outro, pode provocar sentimentos de desprezo, aversão, ansiedade, gozo, raiva ou nojo. Habitualmente, a pessoa acredita que os outros pensam o mesmo que ela pensa sobre si própria (alguém sem valor, inferior, inadequada, má, pouco atraente, sem interesse ou indesejável).

Para se proteger de ameaças como a rejeição pelos pares, pais ou outras pessoas significativas, a pessoa desenvolve uma série de estratégias defensivas que podemos dividir em dois tipos:

- a) internalizantes: numa tentativa de ser aceite, a pessoa tem uma postura de submissão e autocrítica (e.g. desvaloriza-se, tenta agradar, concorda, obedece, justifica-se inúmeras vezes);
- b) externalizantes: numa tentativa de diminuir a vergonha, a pessoa pode atacar (e.g. desvaloriza os outros, exclui, tenta criar uma sensação de segurança pessoal sobrepondo-se, critica).

Estas estratégias acabam por ter uma série de consequências negativas, nomeadamente maior pressão e controlo externos, incapacidade para tomar decisões, menor investimento em objetivos valorizados, ser facilmente manipulável pelos outros, fadiga, aumento de peso ou autocriticismo.

Dentro de parâmetros, a vivência da vergonha é útil nas relações sociais. Contudo, quando a pessoa está frequentemente preocupada com o que os outros pensam acerca de si, a vergonha pode ser experienciada em níveis tão elevados que afeta o seu funcionamento. Nestas situações é importante procurar acompanhamento psicológico especializado.

Conteúdo desenvolvido por Tânia Costa (Psicóloga Clínica)

tania.costa@pin.com.pt

