



## Vergonha e Síndrome de Pânico

VERA FELICIDADE DE ALMEIDA CAMPOS

A vergonha é um sentimento social, dizia Lévi-Strauss.

Vergonha é a não aceitação decorrente do processo psicológico de ser pego em flagrante fora dos padrões aceitos e valorizados, pensamos nós.

A presença do outro, insinuada enquanto testemunho, fiscal, juiz e avaliador é determinante do sentir vergonha. As pessoas não sentem vergonha por estarem fora dos padrões, elas sentem vergonha quando ocorre o flagrante. A estruturação da vivência de vergonha depende dos processos relacionais, depende de seus contextos. A vergonha pode ser estruturada no nível corporal, no social e no existencial.

O corpo é um grande estruturante de vergonha, pois existem vários padrões éticos e estéticos determinando como ele deve ser, como deve aparecer, o que deve esconder etc. Desde Adão e Eva, conforme nos conta a Bíblia, escondemos "*nossas vergonhas*". A folha de parreira

quando cai, causa vergonha pelo que é mostrado. A idéia de que a nudez deve ser escondida é tão forte, que a palavra vergonha também significa genitália. Ficar nú é vergonhoso, é estar desprotegido, exposto.

Hoje em dia temos o corpo como mercadoria, como produto de consumo e exibí-lo causa prazer, causa orgulho. O vergonhoso é o corpo fora dos padrões "*malhado*", "*sarado*", jovem. O corpo é escondido ou exibido em função dos padrões do que é aceitável, do que é estigmatizante. Além da nudez, outro fator gerador do sentimento de vergonha do corpo é a gordura ou magreza excessivas. A magreza pode denunciar a falta de dinheiro, a impossibilidade de comer ou a doença que se desenvolve (câncer, AIDS, diabetes, por exemplo). Estar gordo, via de regra, é estar afastado da convivência com os outros, é criar barreiras aos relacionamentos, tudo é impossibilitador: para ir ao cinema, para ir ao bar tem que pensar se "*a cadeira é grande*", por exemplo. A gordura exhibe também a gula, a ansiedade, o descontrole, a falta de disciplina e determinação, pois o sistema já oferece mil maneiras de não engordar.

Vários endocrinologistas relatam que seus pacientes obesos frequentemente mentem, negam ter comido doces, ter comido quantidades maiores. As mentiras existem para esconder o descontrole e a gula que envergonham. O círculo vicioso se instala: não se aceita, desloca para comida, engorda, busca o tratamento, mas não pode admitir a causa do problema, então mente para manter o conseguido. Em certos casos, o engordar é uma maneira de ser livre, de poder fazer o que quer. Essa motivação, não explicitada - "*quem manda em mim sou eu*", "*sei o que fazer da minha vida*", por exemplo - cria comprometimentos responsáveis pela mentira.

Contextualizada ainda no corpo, temos a vergonha da cicatriz, do estar doente, do estar impedido. Quanto mais estigmatizada a doença, maior a vergonha. Por meio da vergonha procuramos neutralizar toda e qualquer situação que nos deixaria marginalizados, excluídos da convivência com o outro, por isso a vergonha é um sentimento fundamentalmente social, como dizia Lévi-Strauss.

Estruturada no contexto social, a vergonha existe quando os padrões valorizados não são atingidos: ser pobre, morar no subúrbio, não poder comer no McDonald, infelicitam. Não saber usar corretamente os talheres, desconhecer as safras e nomes de vinhos são também desencadeantes de vergonha, sempre acompanhados do sentimento de

inferioridade. As roupas inadequadas, os conhecimentos defasados, a ignorância, também envergonham. A vergonha sempre muda, à medida que os padrões mudam. Ser mãe solteira, ter os pais separados eram situações frequentemente geradoras de vergonha até as décadas de 50, 60. Hoje significam liberdade, escolha.

No contexto existencial, no nível do ser, das possibilidades de relacionamento, o sentimento de vergonha surge quando a inautenticidade é constatada. É a mentira, o despiste, a falsa ideologia. Esconder opções sexuais não aceitas, ser homossexual, por exemplo, e fazer de conta que não é, gera constante sensação de ameaça e medo, desencadeadora de vergonha. A vergonha surge quando são abaladas as construções feitas para ocultar a origem não aceita, esconder o pai ladrão, ocultar o filho gay, negar a filha toxicômana etc. A falência econômica, a quebra da imagem mantida, o se ver sem saída, também causam vergonha, muitas vezes responsável pelo suicídio.

A vergonha está muito próxima do medo e da depressão. A omissão, o medo, o esconder, são artifícios usados para proteger. Quanto maior o medo, maior a vergonha. O medo é a barreira que, ao proteger, também imobiliza e esvazia. Amedrontado, sempre com medo do que vai acontecer, temendo desmascaramento, o ser humano começa a evitar a vida, o relacionamento, começando assim a construir a depressão.

Medo, vazio, vergonha, depressão e culpa são os estruturantes da conhecida síndrome de pânico. Evitando sair, evitando falar, evitando tudo, aos poucos criam-se impossibilidades, situações de impasse, de tensão. É o pânico com seus sintomas: suor frio, tonturas, vômitos etc.

A vergonha é um sintoma de não aceitação da não aceitação. Não aceitando ser o que se é, cria-se uma máscara, uma aparência transformadora do ser em parecer. Esse parecer é a aparência, a máscara. Não pode ser tocada, não pode existir, apenas representar, indicar, esconder. Qualquer contato com a realidade será demolidor, por isso não se pode ir à rua, não se pode falar em público etc. Monta-se o cenário para a síndrome de pânico, escamoteando-se assim toda a vergonha estruturada pela não aceitação de si, da realidade e dos limites.