

Marina Kon Bilenky

— série O que fazer? —

Q A I O L U P X T S N H

A E T Y O P S D F G J K

G C Z V **V E R G O N H A**

A K M C B E I F D U L E

G C Z V K L U T U A R W

D T N U Y X Z Q T P G H

F H T N P M I T R Y V X

A S K Y H N J M Q R Y B

G **Blucher** E H R B H A X T

M F L G T B N A F S M K

SÉRIE O QUE FAZER?  
VERGONHA

Marina Kon Bilenky

*Coordenadoras da série*

Luciana Saddi

Sonia Soicher Terepins

Susana Muszkat

Thais Blucher

Série *O que fazer? Vergonha*

© 2016 Marina Kon Bilenky

Luciana Saddy, Sonia Soicher Terepins, Susana Muszkat, Thais Blucher  
(coordenadoras)

1ª reimpressão – 2017

Editora Edgard Blücher Ltda.

*Preparação de texto:* Ricardo Duarte Marques, Bárbara Waida

---

# Blucher

Rua Pedroso Alvarenga, 1245, 4º andar

04531-934 – São Paulo – SP – Brasil

Tel.: 55 11 3078-5366

[contato@blucher.com.br](mailto:contato@blucher.com.br)

[www.blucher.com.br](http://www.blucher.com.br)

Segundo o Novo Acordo Ortográfico,  
conforme 5. ed. do *Vocabulário  
Ortográfico da Língua Portuguesa*,  
Academia Brasileira de Letras,  
março de 2009.

É proibida a reprodução total ou parcial  
por quaisquer meios sem autorização  
escrita da editora.

---

Todos os direitos reservados pela Editora  
Edgard Blücher Ltda.

## FICHA CATALOGRÁFICA

---

Bilenky, Marina Kon

*Vergonha* / Marina Kon Bilenky. –  
São Paulo: Blucher, 2016.

136 p. – (O que fazer? / Luciana  
Saddy ... [et al.] )

Bibliografia

ISBN 978-85-212-1090-0

I. *Vergonha* 2. *Psicanálise* I. Título  
II. Saddy, Luciana III. Série

16-0804

CDD-152.4

---

Índices para catálogo sistemático:  
1. *Vergonha*

# Conteúdo

<i>A série O que fazer? Luciana Saddi</i>	7
<i>Apresentação Tati Bernardi</i>	9
<i>Prefácio Yudith Rosenbaum</i>	11
Introdução	17
1. Vergonha	19
2. O que é a vergonha	23
3. Vergonha, timidez, introversão e fobia social	29
4. Proteção da dignidade	33
5. As origens e a vergonha: o mito de Adão e Eva	37
6. Um passeio pela filosofia	41
7. Atividade e passividade	47
8. O nascimento da vergonha na criança	49
9. A vergonha e a interação com o outro	51
10. “Vestir” o corpo: o pudor	57

11. Vergonha e sexualidade	65
12. A vergonha e a sexualidade na adolescência	71
13. A busca do ideal	75
14. A vergonha e o ideal	79
15. A face moral: vergonha e culpa	85
16. Culturas da vergonha e culturas da culpa	89
17. Uma palavra sobre a corrupção: a vergonha, a culpa e o sem-vergonha	93
18. Mundo contemporâneo: vergonha sem honra	97
19. A vergonha e o mundo virtual	103
20. A defesa contra a vergonha: o encobrimento	109
21. O que fazer?	117
Referências	125
Filmes recomendados	129
Livros recomendados	133

# 1. Vergonha

*“Quem é Ana de Almeida?” Paulo, menino de 8 anos, congela diante da pergunta. Depois de dois segundos, sente o rosto pegar fogo, começa a suar e tremer, gostaria de estar longe dali. Engole seco, encontra forças para se controlar e responde: “É minha madrasta”. Paulo está furioso com seu pai: “Você precisava mandar autorização para ela me buscar?” É a segunda vez que o pai faz isso.*

O menino ainda está se ambientando à escola nova: nem todos sabem que ele é órfão de mãe e nem precisam saber. Faz quatro anos que tudo aconteceu, mas, para Paulo, esse assunto é muito delicado e envolve questões com as quais ele tem muita dificuldade de lidar. Só o fato de ficar exposto e em evidência diante de toda a classe já é constrangedor, e sua situação piora ainda mais por ser visto como o menino que perdeu a mãe e que tem madrasta. No final das contas, ele não quer que Ana o busque na escola, nem que ela exista. E não porque ela não seja legal – ela gosta muito de Paulo e o trata com carinho. Mas a mera existência de Ana revela a

ausência de sua mãe e o obriga a lidar com aspectos de sua vida que são muito difíceis. Mais que a dor da perda, o que eclode na hora de responder à pergunta da professora é a vergonha de ser diferente, a revelação pública de algo que, por Paulo, é sentido como uma falha, exposição que afeta diretamente o que tem de mais íntimo, de maneira intensa e global.

Ele sente vergonha porque, para ele, ser órfão e ter madrasta é como ter um defeito, que se relaciona à sua imagem e ao fato de ele aparecer diante de seus colegas de um modo que ele não gostaria de ser visto, pois não se ajusta ao ideal que carrega dentro de si. Em face dessa situação, ele se sente impotente e sem controle, e o sentimento de estar exposto provoca uma violência que oculta dentro de si: a raiva de ter de suportar os olhares de todos e o medo de despertar pena e se sentir rebaixado, sem nada que ele possa fazer. Surpreendido pela exposição involuntária, a única defesa que Paulo encontrou foi disfarçar, não demonstrar o sofrimento, para não ficar ainda mais exposto.

A reação de Paulo é esconder a emoção, fazer “cara de paisagem”, o que demanda um grande esforço. É difícil fingir que nada aconteceu e o atingiu quando ele está vivendo uma revolução em seus sentimentos por baixo daquela fachada. Para conseguir disfarçar é preciso endurecer, e isso dificulta entrar em contato e lidar com todos os problemas que estão em jogo.

Paulo fica tomado pela revolta e não quer mais saber de nada. Ao ser invadido pela vergonha, reage imediatamente com o impulso de ocultar todo o sentimento que transbordou naquele instante. Porém, essa reação quase instintiva de se retrair e se retirar de cena pode ter consequências, pois impede o contato com os sentimentos, o que bloqueia o processo de pensar. Esse contato é importante porque permite pensar e processar as emoções intensas e,

então, criar mais recursos para enfrentar situações desse tipo sem precisar sofrer e se defender tanto. A reflexão sobre as vivências e sobre os nossos próprios sentimentos é a condição necessária para aprendermos a lidar com mais desenvoltura com as surpresas a que a vida nos expõe a cada dia.

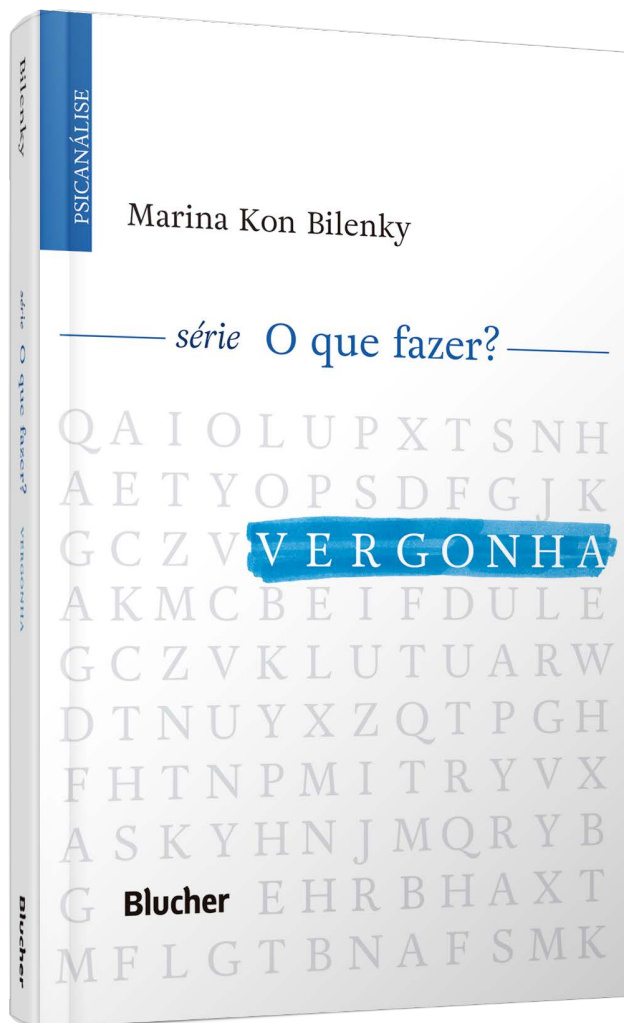
A reação de Paulo impede que ele entre em contato com os sentimentos que foram despertados e com a sua realidade, o que dificulta o processo de dar significado, pensar e elaborar toda a vivência da situação pela qual está passando. Em casos mais graves, quando a vergonha é tão intensa que bloqueia qualquer possibilidade de resposta, o impacto pode produzir novos pequenos traumas e causar mais transtornos e dificuldades na vida.

A vergonha é um sentimento que pode ser muito doloroso e que afeta a pessoa de modo global. Ela aparece no momento em que nos percebemos sendo vistos pelo outro, expostos e vulneráveis à sua avaliação crítica. Nesse estado, nos sentimos sem fronteiras e transparentes. Paulo cria uma armadura para proteger o espaço de privacidade que parece ter sido rompido, e a vontade enorme de sumir vem porque seria o jeito mais fácil de se proteger da sensação de ser atravessado por um olhar que parece enxergar tudo o que lhe vai por dentro.

Paulo foi pego de surpresa: impotente e envergonhado, fez o que pôde. Como não dava para desaparecer, disfarçou e endureceu. Porém, diferentemente dessa, há ocasiões em que podemos prever que sentiremos vergonha, o que nos proporciona uma chance de pensar o que fazer. Algumas pessoas enfrentam esse tipo de situação e aprendem a desenvolver habilidades para lidar com suas emoções. Isso as fortalece, pois conseguem criar recursos que as ajudam a enfrentar os momentos de exposição. Outras não toleram esse sentimento e buscam o isolamento, o que pode resul-



tar em importantes limitações em suas vidas, além de dificultar o estabelecimento e a manutenção das relações sociais. Entre um extremo e outro, cada qual vai fazendo o que pode para lidar com a vergonha quando ela aparece no caminho.



Clique aqui e:

[Veja na loja](#)

# Vergonha

## Série O Que Fazer?

---

**Marina Kon Bilenky**

ISBN: 9788521210900

Páginas: 135

Formato: 14x21 cm

Ano de Publicação: 2016

Peso: 0.205 kg

---