

ÉLISABETH CADOCHE
ANNE DE MONTARLOT



A FÁBRICA DA VERGONHA

INVESTIGAÇÃO SOBRE
UMA EMOÇÃO QUE
APRISIONA AS MULHERES

ÉLISABETH CADOCHE
ANNE DE MONTARLOT

A FÁBRICA DA VERGONHA

INVESTIGAÇÃO SOBRE
UMA EMOÇÃO QUE
APRISIONA AS MULHERES

Tradução:
Caroline Donadio



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA AVALIAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Les Arenes, Paris, 2025

Esta edição é publicada mediante acordo com a Éditions de Les Arènes junto com seu agente devidamente nomeado LVB & Co. Agência e Consultoria Literária, Rio de Janeiro, Brasil.

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026

Copyright da tradução © Caroline Donadio, 2026

Todos os direitos reservados.

Título original: *La fabrique de la honte*

Preparação: Ana Maria Fiorini

Revisão: Caroline Silva e Valquíria Matioli

Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini

Capa: Laura Lotufo

Imagem de capa: Dover Pictura Electronic Design Series

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Cadoche, Élisabeth

A fábrica da vergonha / Élisabeth Cadoche, Anne de Montarlot ; tradução de Caroline Donadio. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.

224 p.

Bibliografia

ISBN 978-85-422-4019-1

Título original: *La fabrique de la honte*

1. Mulheres – Psicologia – Ensaios 2. Mulheres – Condições sociais 3. Mulheres – Vergonha 4. Dominação masculina I. Título II. Montarlot, Anne de III. Donadio, Caroline

25-5572

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Mulheres – Psicologia – Ensaios

Ao escolher este livro, você está apoiando
o manejo responsável das florestas do mundo e
outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

Sumário

Introdução	9
Prefácio à edição brasileira, por Milly Lacombe	15
1. O que é a vergonha	19
2. Vergonha do corpo, corpo da vergonha	45
3. A vergonha de ser maltratada, agredida, estuprada	87
4. Maternidade	129
5. A vergonha de não corresponder às imposições da sociedade	167
Conclusão: Vergonha? Que vergonha?	197
Notas	199
Para ir além	213
Agradecimentos	223

O que é a vergonha

A vergonha não tem como fundamento um erro que teríamos cometido, mas a sensação insuportável de que essa humilhação é visível por todos.

Milan Kundera, A imortalidade

A vergonha é a emoção mais nociva que existe para a autoestima, um sentimento complexo que transcende as outras emoções e prospera na solidão e no silêncio. A vergonha tem a ver com nossas imperfeições, sejam elas físicas ou morais, reais ou imaginárias. Pode ser fruto de uma construção da mente: achamos que os outros enxergam algo de vergonhoso em nós. Mesmo que ninguém tenha reparado em nada, nos envergonhamos. É uma emoção ao mesmo tempo íntima e influenciada pelas normas sociais. Ela pode ter um papel de regulação, mas também ser destrutiva para o indivíduo e assumir a forma de um trauma. O que está por trás desse sentimento e por que ele afeta mais as mulheres? Neste capítulo, tentaremos explicar o que é a vergonha e explorar suas origens para entender melhor seu papel adaptativo e de que maneira sua influência nociva sobre as mulheres foi instaurada, tanto na história como na sociedade.

Tomar consciência da vergonha é o primeiro passo em direção à nossa emancipação desse sentimento tóxico.

UM SENTIMENTO ÍNTIMO

A vergonha é como uma doença invisível. De fora, ninguém suspeita de nada. Vamos tocando a vida, fingindo que está tudo bem. Nós a mantemos escondida em nosso íntimo, sempre nos comportando para que ninguém perceba como somos imperfeitos, falhos e fracos, defeitos que poderiam nos expor e nos condenar ao ostracismo. Às vezes, o próprio corpo pode nos denunciar: coramos, desviamos o olhar, evitamos contato social ou físico. Um arrepio gélido se insinua sobre nós, paralisa nossas entranhas e nossos desejos, nos torna conscientes do que imaginamos ser uma particularidade individual e nos impede de estar totalmente presentes no mundo, reforçando a crença de que somos defeituosos, de que estamos aquém e não à altura.

Basta a simples menção às oito letras da palavra “vergonha” para despertar o sentimento. A vergonha é uma emoção cíclica que se alimenta de si mesma e pode ressurgir anos depois de um evento fundador, como uma esfinge.

Romy, uma mãe e dona de casa de 37 anos, achava que tinha feito as pazes com o próprio busto. Muito alta e magra, Romy tem seios generosos que não combinam exatamente com o tutu.

“Quando eu tinha 14 anos, minha professora de balé clássico disse, de modo não muito sutil, que meus peitos estavam ficando grandes demais para dançar. Então comecei a fazer natação, que ainda pratico e amo. Aos 17 anos, escolhi essa opção para meu BAC,* porque eu era uma excelente nadadora. Certo dia, durante o treino, meu professor organizou uma competição. Um dos meninos ganhava todos os prêmios e se achava um deus. Naquele dia, ganhei dele por alguns segundos. Ele ficou furioso. Olhou para mim e disse na frente de todo mundo (principalmente dos meninos): “Mas é claro que ela ia ganhar, ela tem boias!”. Senti meu rosto enrubescendo, todos

* BAC é o exame nacional francês que encerra o Ensino Médio. (N.E.)

olhando para os meus peitos, e saí correndo para o vestiário chorar. Tinha tanta vergonha dos meus seios. A vergonha durou só algumas horas, ninguém voltou a falar sobre o incidente, e todos nós seguimos em frente, um sentimento passageiro, por assim dizer. Sempre que penso nisso, fico irritada por não ter retrucado. Ainda hoje, alguns olhares insistentes para o meu peito são suficientes para trazer de volta esse sentimento de vergonha, mas não mais o suficiente para estragar minha vida.

Outras vergonhas são mais duradouras, até mesmo traumáticas. Nesses casos, confessá-la acrescenta uma camada extra de vergonha, como um jogo de espelhos. Temos vergonha de ter vergonha. É um poço sem fundo que nos condena ao segredo e ao silêncio e nos coloca à margem da vida.

Muitas vezes, não conseguimos falar da vergonha, nem mesmo na segurança de um consultório terapêutico. Expressar a vergonha é quase como revivê-la. Mais uma vez, coramos e desviamos o olhar. Para se curar, é preciso correr o risco de se revelar, de sair desse confinamento, ousar se conectar com o terapeuta apesar do medo de revelar a vergonha e seus motivos. O sofrimento é tão grande que nos sobram apenas algumas pistas, que não serão fáceis de decifrar. Queremos falar, mas temos pavor de sermos ouvidas e julgadas. Por que estamos tão condicionadas ao olhar do outro? Sozinhas ou sob o olhar de outra pessoa, a simples ideia de que alguém possa testemunhar esse sentimento secreto é suficiente para nos abalar. Nós nos encolhemos. É um desmoronamento do eu.

Arriscar a intimidade pode reativar a vergonha e despertar feridas de relações em que não nos sentíamos seguras. Momentos que ficaram para sempre congelados dentro de nós e que preferimos enterrar sob camadas de negação, sob uma carapaça que, com o tempo, se torna uma prisão. “Aceitei ser maltratada”, conta nossa amiga N., “então, é claro que eu era fraca. Acabei entrando na espiral negativa da autodepreciação. Se meu marido me batia, era porque tinha algo errado comigo. Eu não me achava digna de ser amada.”

NÃO SOU DIGNA DE...

De acordo com a definição do dicionário *Larousse*, a vergonha é um sentimento de “rebaixamento ou humilhação que resulta de um ataque à honra ou à dignidade”. É também o sentimento “de ter cometido uma ação indigna de si mesmo, ou [o] medo de ser submetido ao julgamento desfavorável dos outros”. Por fim, é um sentimento de “constrangimento devido à timidez, ao medo do ridículo etc.”.

A vergonha é considerada uma das emoções secundárias, como o constrangimento ou a culpa. Ao contrário das emoções básicas, chamadas de emoções primárias, como alegria, tristeza, medo, raiva, nojo e surpresa, as secundárias são mais complexas e aparecem mais tarde, com o desenvolvimento da linguagem, da autoconsciência e da autoavaliação. No entanto, sabemos que a vergonha surge na primeira infância, geralmente entre o terceiro e o quarto ano de vida.

Mesmo antes de entrarmos na esfera social, fazemos parte do círculo familiar no qual nascemos e crescemos. Assim, a criança sente vergonha quando quebra uma regra moral: por exemplo, bater no irmãozinho ou nos amigos, ou jogar um prato no chão. Em contrapartida, ao respeitar essas regras morais – não bater no irmãozinho ou nos amigos, não jogar pratos no chão etc. –, a criança desenvolve rapidamente a sensação de pertencer a uma comunidade. Essa integração no grupo, baseada no respeito às normas estabelecidas, é um pilar essencial de seu desenvolvimento social.

No contexto familiar, a vergonha é útil para a criança. Por causa desse sentimento, ela percebe rapidamente que corre o risco de ser punida e, inconscientemente, integra essa vergonha, que se torna um escudo para não perder o vínculo com os pais. A vergonha é, portanto, a garantia desse laço, limitando a rejeição, incentivando o silêncio e fazendo com que a criança pense que seu comportamento é inaceitável. Esse sentimento de vergonha, embora doloroso, evita que a situação piore. Mais tarde, essa vergonha se tornará sinônimo de crítica interna. Calcada no julgamento dos pais, ela se transforma em um julgamento de si mesmo.

Quando encontramos Mina, uma consultora de vendas de 35 anos, ela começa falando com uma voz tão baixa que precisamos prestar muita atenção. E por um bom motivo: durante toda a infância, seus pais a chamaram de histérica (*sic!*).

“Toda hora, eles me diziam que eu falava muito alto, que minha voz fazia as paredes tremerem, que era uma vergonha para uma menina, que eu parecia uma pregoeira, um termo que eu não entendia, e me puniam quando eu ousava falar sem levantar a mão, pior do que na escola. Eu tinha tanta vergonha da minha “voz de homem” e tanto medo dos castigos particularmente criativos que passei a murmurar, e depois a ficar em silêncio. De qualquer forma, meu irmão ocupava todo o espaço e eu não tinha vez. Mantive essa precaução como algo instintivo e algumas vezes isso me prejudicou em meu trabalho. As pessoas pensam que sou tímida, mas, assim que me sinto confiante, minha voz fica mais alta e gosto de me ouvir falar. Tenho uma voz grave, que talvez não combine com minha aparência [Mina é muito pequena e tem cabelos loiros curtos e grandes olhos azuis.] Consegui superar a vergonha cortando os laços com meus pais, que juram não entender o motivo.

Esse não é um caso exclusivamente feminino, mas é particularmente relevante para a função da vergonha enquanto escudo contra a punição.

O PESO DO OLHAR DOS OUTROS

A vergonha é uma emoção intrinsecamente ligada ao olhar dos outros. É o olhar do outro que determina nossa experiência desse sentimento.

Para a filosofia, a emoção da vergonha repousa sobre a intersubjetividade: para nos definirmos, levamos em conta o que supomos que a outra pessoa pensa sobre nós. Como Sartre disse em *O Ser*

e o Nada,¹ “o outro é o mediador indispensável entre mim e mim mesmo: tenho vergonha de mim tal como aparelho para o outro”. Portanto, a vergonha é uma emoção experimentada em relação aos outros e aos olhos dos outros. Aristóteles distingue entre *aidôs*, um medo da desonra que precede a vergonha, e *aischunè*, uma vergonha que decorre de nossas ações.² Mas, se quem testemunha nossas ações vergonhosas pode esquecê-las, para nós é mais difícil fazê-lo; guardamos a lembrança dessa emoção que diz coisas sobre nós e nos convida a nos questionarmos, o que pode ser doloroso, mas também benéfico, enriquecedor e uma fonte de progresso. Assim, se tivermos vergonha de algo ruim que fizemos, a lembrança pungente dessa vergonha, do olhar do outro sobre nós, nos fará pensar duas vezes antes de repetir esse ato. Aqui, a vergonha tende a melhorar nosso comportamento.

Na psicologia, a vergonha é vista como uma emoção social e, como tal, flerta com a humilhação, o constrangimento e a culpa. Mas, embora a vergonha seja uma emoção social, ela se enraíza naquilo que há de mais íntimo, diz Vincent de Gaulejac.³ “Ela afeta nosso ser mais íntimo, como se houvesse algo irreversível. Toda a vida é afetada: crenças, valores, mas também relacionamentos, família, cultura e nossa relação com a sociedade. Cada aspecto da identidade é virado de cabeça para baixo.” E, quando a vergonha é experimentada publicamente, ela afeta não só a autoestima, mas o respeito que nos é dispensado.

A psicanálise ilumina diferentes traduções da palavra “vergonha” do alemão, fornecendo-nos uma visão valiosa de sua natureza complexa. A palavra alemã “*Scham*” designa “o estado de desconforto psicológico que surge quando algo que o sujeito gostaria de esconder é revelado”.⁴ Os teóricos da psicanálise muitas vezes definiram a vergonha não apenas em relação à culpa, mas também em relação ao pudor. Graças ao psicólogo e psicanalista Claude Janin, ficamos sabendo que a palavra “*Scham*” corresponde à palavra francesa “*pudeur*” (pudor) e que, na linguagem bíblica, ela faz referência aos órgãos genitais. Na anatomia, a palavra “*Scham*” designa os órgãos genitais.

O próprio Freud ligava vergonha e sexualidade, usando as seguintes expressões:

- “*Schamberg*” (um termo desatualizado). Literalmente: “montanha da vergonha”, significando: monte de Vênus (monte púbico).
- “*Schamhaaren*”. Literalmente, “cabelo da vergonha”, significando: pelos pubianos.
- “*Schamlippen*”. Literalmente, “lábios da vergonha” (ou seja, os grandes lábios).
- “*Schamspalte*”. Literalmente, “a fenda da vergonha”, em outras palavras, o sexo feminino.⁵

Como então aceitar seu corpo e seus desejos, quando a simples menção de seu sexo é equiparada à vergonha?

Seguindo a linha de raciocínio da psicanálise, a feminilidade costuma estar profundamente manchada pela vergonha, às vezes de forma brutal. Mas esse sentimento não decorre nem de ações culpáveis nem de simples noções de pudor. Então quais são os verdadeiros motivos por trás dele? Vamos tentar desemaranhar os fios entre a vergonha e a culpa, a vergonha e o pudor.

VERGONHA OU CULPA?

Vergonha e culpa são comumente confundidas e, às vezes, se entrelaçam. Ambas causam um desconforto emocional ligado a uma percepção negativa de si mesmo, de seu comportamento ou de sua identidade. Como já dissemos, elas também desempenham um papel de manutenção da coesão social, incentivando os indivíduos a respeitarem as normas sociais e morais estabelecidas. Elas podem funcionar como catalisadores para nos incentivar a refletir sobre nossos atos e a melhorar a nós mesmos.

Entretanto, apesar dessas semelhanças, a vergonha e a culpa continuam sendo duas emoções distintas, tanto na natureza como na origem, e é essencial diferenciá-las.

A culpa geralmente está ligada à consciência de ter cometido uma falha específica, causando prejuízo ao outro ou a si mesmo. Em geral, ela é acompanhada de um julgamento moral sobre essas ações. Já a vergonha está mais profundamente enraizada em uma percepção de si fundamentalmente falha ou indigna. Ela pode ser desencadeada por eventos ou situações que colocam em dúvida a autoestima ou a autoimagem da pessoa, mesmo na ausência de um ato concreto para culpá-la.

O que também distingue a vergonha da culpa é que a culpa não precisa de testemunha, enquanto a vergonha nasce do olhar do outro, ou pelo menos do que imaginamos ser o olhar do outro, o julgamento social, a tal ponto que, quando repensamos sobre algumas de nossas fraquezas, a vergonha pode nos oprimir. Temos vergonha de ter desviado o olhar de um homem que pedia esmola no metrô. De ter rido de uma piada machista atacando uma de nossas amigas e não saído em sua defesa. De ter deixado de lado nossas convicções porque a passividade era mais fácil e mais confortável. Temos vergonha de ter aceitado manter relações sexuais sem vontade, apenas para agradar. Temos vergonha de ter mentido. Todas esses pequenos acordos com o autorrespeito e a moralidade acabam por prejudicar nossa autoimagem e autoestima. E ainda mais, é claro, diante da ideia de que alguém poderia nos ver por esse prisma.

Vinculada a essa visão e às normas sociais, a vergonha nos serve, de certa forma, para construirmos nossa reputação a fim de limitar os riscos de exclusão de uma comunidade, a começar pela comunidade humana. Enquanto a culpa nos oferece uma oportunidade de corrigir nosso comportamento, a vergonha adere a quem somos, à nossa identidade, e não ao que fazemos. Como ressalta o psicólogo norte-americano David Shapiro, “a culpa tem a ver com o que a pessoa faz, enquanto a vergonha tem a ver com quem ela é”.⁶ Se a culpa depende de uma ação, a vergonha está ligada ao Eu. E, às vezes, um ato ruim nos parece menos prejudicial que uma má reputação.

SE O PUDOR PRESERVA, A VERGONHA ESMAGA

“A vergonha é posterior à má conduta, enquanto o pudor a precede, permitindo estratégias de evitamento”,⁷ escreve Claude Habib. O pudor, às vezes descrito como o guardião da intimidade, é outra emoção estreitamente ligada à vergonha. Ele desempenha um papel crucial na delimitação de nossa esfera privada, determinando o que revelamos e o que ocultamos, a depender das normas de nossa educação e da sociedade em que vivemos. Embora frequentemente associado ao corpo e à nudez, o pudor também abrange outros aspectos de nossa vida privada e de nossa personalidade. Ele pode envolver a proteção de nossa vida emocional, nossos pensamentos íntimos e nossos relacionamentos pessoais.

Em *Consolação à minha mãe Hélvia*,⁸ um texto que data do século I d.C., Sêneca descreve o pudor como uma das principais virtudes femininas. Essa visão perdurará por séculos, uma construção social usada para distinguir entre o comportamento masculino e o feminino. Ligado ao corpo e à nudez, o pudor nos impede de sentir vergonha.

Conversamos com a historiadora Michelle Perrot, que confirmou essa visão do pudor: “As partes do corpo que são mostradas ou escondidas variam de uma cultura para outra. O que é universal é o pudor. No Renascimento, os seios são bastante exibidos. No século XIX, temos de esconder os tornozelos e as pernas, que eram vistos como altamente eróticos, daí o uso de vestidos longos. O vestido curto foi uma revolução”.

Um famoso texto do século XVIII, *Paul et Virginie*,⁹ também atesta esse pudor, especialmente com seu final trágico, em que Virginie perece nas ondas porque tem vergonha da ideia de Paul vê-la nua. A morte, preferível à nudez, ao olhar do outro sobre seu corpo feminino, é o ápice da vergonha.

“Eu teria feito igual a Virginie, diz Sophia, jurista de 27 anos. Me acho tão gorda que prefiro morrer a mostrar

meu corpo a um homem. Talvez seja por isso que tive tão poucos relacionamentos românticos. Um dia, aceitei um encontro com um homem que conheci numa festa. Ele também estava acima do peso. Achei que ele seria compreensivo. Depois da primeira noite, ele me aconselhou a fazer uma dieta. Eu o coloquei para fora, mas a vergonha permaneceu comigo.

Portanto, vergonha e pudor traçam limites úteis, mas, enquanto o pudor pode preservar nossa intimidade, a passagem para a vergonha, muitas vezes provocada pelo olhar dos outros, pode ser esmagadora¹⁰ e alienante. A vergonha pode até mesmo ultrapassar os limites do pudor e se tornar uma ferramenta de controle social, especialmente em sociedades patriarcais, como veremos mais adiante.

Mas, antes de entrarmos nesse assunto, vamos explorar como a vergonha afeta nossa autoestima.

CONSEQUÊNCIAS PARA A AUTOESTIMA

As fronteiras são tênues entre a vergonha de não estar à altura, a síndrome do impostor e uma autoestima frágil. Tememos ser descobertas, receamos que os outros descubram as fraquezas que pensamos ter, temos medo de não ter as competências necessárias para um emprego, medo de toda forma de visibilidade e de exposição. Temos simplesmente medo de sermos nós mesmas. E esse medo, como emoção primária, precede a vergonha, uma emoção secundária.

Normalmente, esses sentimentos nascem na infância e na adolescência, quando desenvolvemos crenças falsas e limitantes – convencidas de que éramos menos inteligentes do que nosso irmão, menos bonitas do que nossas amigas. Essas crenças foram alimentadas pelas injunções sociais e amplificadas pelas redes sociais, onde o veneno da comparação se alastra e onde temos vergonha de ser menos magras, menos brilhantes, menos realizadas, menos tudo.

Essa percepção distorcida de si é construída na comparação com o outro, no olhar do outro, minando gradualmente nossa autoconfiança e autoestima. Tudo se mistura, a culpa de ser tão dependente do olhar dos outros, o medo de um dia ser descoberta e a vergonha de ser imperfeita e vulnerável.

Esse estado de espírito é particularmente frequente nas mulheres, como salientaram os psicólogos norte-americanos David Dunning e Justin Kruger.¹¹ Quando vão mal em uma prova, os estudantes atribuem seu fracasso a fatores externos: estava muito difícil; o professor é muito rigoroso; não tive tempo suficiente etc. Já as estudantes usam uma atribuição interna: é porque não estudei o suficiente; porque não presto pra nada...

“*A vergonha é uma ferramenta muito útil para destruir as mulheres, explica Sabine, 29 anos, gerente de seção em um hipermercado. Eu estava trabalhando para essa nova rede havia três meses e estava sendo submetida a importunações diárias de uma vendedora particularmente folgada. Uma caricatura. Sempre atrasada, sempre dando desculpas, sempre sabendo tudo de tudo. Um dia, em uma reunião de equipe, ela tirou sarro de uma das minhas observações e lhe dei uma dura, com toda a razão. Mas isso não a fez parar, e ela começou a assobiar e a me chamar de histérica, arrancando risos de seus colegas. Minhas bochechas ficaram vermelhas e dei meia-volta em vez de reagir. Quando eu era pequena, falavam que eu era temperamental, e minha mãe sempre me chamava de histérica. Logo saí da casa dos meus pais e fiz terapia, porque minha autoconfiança era inexistente. Então, reviver essa vergonha por causa dessa funcionária despertou esse sentimento horrível. É tão injusto. No fim, é por isso que sempre culpam as mulheres. Os homens podem ficar com raiva, mas nós não temos esse direito. E o fato de ter vindo de uma mulher legitimou ainda mais o insulto. Que vergonha!*”

OS TRAUMAS DA VERGONHA

A infância pode ser um terreno fértil para emoções e experiências traumáticas ligadas à vergonha e pode se tornar o ponto de partida de muitas feridas emocionais e psicológicas. A teoria do apego, desenvolvida pelo psiquiatra John Bowlby nas décadas de 1950 a 1960 e atualmente um pilar da psicologia, explica que temos uma necessidade fundamental de amor e de validação para criar um apego seguro. Em um ambiente de carências afetivas, negligência emocional ou humilhação repetida, o vínculo fica comprometido, tornando a criança insegura mais propensa à vergonha. Esta também pode ser imposta de forma muito sutil por uma atitude passivo-agressiva dos pais ou por um tom de voz humilhante, mesmo que a mensagem pareça inocente ou até mesmo carinhosa. A violência na família, como a violência doméstica ou um divórcio litigioso, também pode levar a traumas no desenvolvimento. E esse trauma geralmente causa vergonha.

Maus-tratos e abusos sexuais representam outra forma de trauma, muitas vezes acompanhada desse sentimento. As vítimas sentem vergonha de não terem se defendido ou até mesmo de terem sido, de alguma forma, responsáveis. Hoje conhecemos os mecanismos de estupro e negação, mas, mesmo assim, a vergonha se manifesta, em outro momento, de forma devastadora, levando a um comportamento autodestrutivo e à dependência (de sexo, drogas etc.). É por isso que a vergonha é uma das emoções mais complexas de desemaranhar e uma das mais persistentes.

Vítima de um estupro aos 24 anos, durante uma viagem que fazia sozinha ao exterior, Clélia, uma jornalista de 44 anos, não falou sobre isso com ninguém durante vinte anos.

“Era meu segredo e minha vergonha. Na época, a vergonha por estar manchada, suja, humilhada. Mais tarde, eu achei que, se falasse sobre isso, eu deixaria que o estupro me definisse, e não queria ser uma vítima para o resto da vida. Mas isso me impediu de realizar muitas coisas,

me sufocava e eu estava morrendo de solidão porque não conseguia deixar nenhum homem me tocar. Eu era agressiva com meu irmão, minha irmã, meus pais, ninguém era poupado e ninguém entendia. Eu preferia morrer a admitir esse estupro. Acabei procurando ajuda psicológica e isso salvou minha vida. A vergonha quase desapareceu. Vivo com a ferida, mas vivo plenamente.

Aqui, a vergonha está ligada a um acontecimento enraizado em nosso corpo, no ferimento de nossa carne. Mas o trauma também pode vir de fora. Um trauma agudo, seja a morte súbita de um membro da família, seja um acidente, um desastre natural etc., caracterizado por um choque inesperado e trágico que nos abala e que aniquila, instantaneamente, nossa ideia de mundo, pode dar origem a pesadelos, pensamentos obsessivos e flashbacks. Isso é conhecido como transtorno do estresse pós-traumático (TEPT). Esses eventos não podem ser previstos e estão além do nosso controle. No entanto, podem desencadear, nas vítimas, sentimento de culpa e vergonha diante da impotência. A vergonha também surge quando escapamos de um desastre e nos sentimos aliviados por estarmos vivos, enquanto outros não tiveram a mesma sorte. Ou quando escapamos da agressão, do abuso ou do estupro, enquanto nosso irmão ou irmã são vítimas na mesma casa.

O psiquiatra Bessel van der Kolk, especialista em TEPT, acrescenta uma dimensão de gênero ao trauma, analisando especialmente o estupro, mas também o parto, o nascimento e outros eventos como depressão pós-parto. Em seu livro *O corpo guarda as marcas*,¹² ele explica como o trauma sai da estrutura normal da experiência, transcende a mente e deixa um rastro no corpo. As pessoas traumatizadas sentem-se cronicamente inseguras em seus corpos e sentem vergonha.

O corpo desempenha um papel fundamental na vergonha. A autoimagem é inerente à maneira como nos representamos, principalmente em termos de sexualidade e funções corporais. Voltaremos a esse assunto mais adiante, mas já sabemos que há uma

ligação entre o início de um distúrbio alimentar e a vergonha, principalmente nas mulheres, que tentam compensar seus sentimentos de impotência controlando excessivamente a dieta ou fazendo exercícios em demasia.

Resumindo, a vergonha e suas consequências têm repercussões amplas em nosso desenvolvimento psicológico, em nosso bem-estar emocional e até mesmo em nossa saúde física. Compreender esses mecanismos complexos é essencial se quisermos superar essas feridas e reconstruir a autoestima e uma saúde mental sólida.

A ORIGEM ADAPTATIVA

A presença universal da vergonha em nossas vidas atesta seu papel adaptativo crucial para a sobrevivência de nossa espécie, uma característica própria de todas as emoções fundamentais. Portanto, a vergonha cumpre uma função específica.

O sentimento de vergonha incentiva o respeito às normas estabelecidas: vou evitar comportamentos inadequados (roubar, espionar, espalhar boatos etc.) para não correr o risco de comprometer minha aceitação ou até mesmo de ser excluído. Sem comunidade, não há sobrevivência. Se evitar comportamentos inadequados se torna uma estratégia para preservar nossa integração dentro da comunidade, isso também tem um efeito positivo sobre o grupo, já que incentiva a cooperação e a solidariedade.

A necessidade de pertencer a um grupo vem de longe. Ela remonta aos tempos ancestrais, quando a solidariedade era essencial para a sobrevivência da tribo, como destaca a antropóloga Margaret Mead. Ao ser questionada por um estudante sobre qual seria, em sua opinião, o primeiro sinal de civilização em uma cultura, a antropóloga não mencionou este ou aquele vestígio de ferramenta de caça ou agricultura, mas respondeu: um fêmur quebrado que havia sido curado. De fato, “no reino animal, se você quebrar a perna, você morre. Você não pode fugir do perigo, ir ao rio para beber água ou procurar comida. Você se torna apenas carne para predadores.

Nenhum animal sobrevive a uma perna quebrada até que o osso se cure naturalmente. Um fêmur quebrado que se curou é a prova de que alguém dedicou tempo para estar com a pessoa que caiu, fez um curativo em seu ferimento, levou-a para um local seguro e ajudou-a a se recuperar”.¹³ Esse exemplo ilustra a necessidade de cooperação social em um ambiente hostil.

A vergonha tem, portanto, a função de preservar o pertencimento ao grupo e o próprio grupo. Ela ainda é pertinente hoje, porque somos seres sociais. Quando nossa existência social é ameaçada, adaptamos nosso comportamento para sermos vistos de forma positiva.

É exatamente para isso que o sofrimento gerado pela vergonha serve: não correr o risco de perder o vínculo com os outros, o vínculo social. A vergonha é um sinal que nos alerta sobre esse risco. Ao longo do tempo, esse sinal atua como um regulador moral. Portanto, o sentimento de vergonha estabelece limites e nos mantém unidos enquanto comunidade. Desde que mantenhamos um senso moral esclarecido, a emoção é passageira. Então, a vergonha orienta nossas ações e nossos julgamentos sobre o que é bom ou ruim, justo ou injusto.

Mas o que acontece no cérebro quando sentimos vergonha? Conhecer os mecanismos subjacentes às nossas emoções pode nos ajudar a entender melhor e a lidar com o sentimento.

O CÍRCULO VICIOSO DA VERGONHA

A vergonha está enraizada em um mecanismo cerebral complexo, formando um círculo vicioso no qual corpo e mente interagem.

Conversamos com Sylvie Chokron, neuropsicóloga e diretora de pesquisa no Centro Nacional da Pesquisa Científica (CNRS na sigla em francês),¹⁴ que esclarece o assunto: “Há uma rede de áreas cerebrais envolvidas no fato de sentir vergonha. Ela inclui o córtex pré-frontal (julgamento, crítica), o córtex cingulado (comparação, emoções) e também o córtex sensorio-motor: quando sentimos vergonha, ficamos inibidos em nosso comportamento, em nossas ações, porque esse córtex motor é ativado, de modo que não expressamos

as coisas da mesma maneira. O córtex sensorial entra em ação porque nossa percepção é alterada, por exemplo, podemos ter a impressão de que todo mundo está nos olhando. Quando ficamos com vergonha, nossa presença social diminui (fala, postura, movimento). A ativação do córtex sensorial e motor corresponde às manifestações sensoriais e motoras da vergonha. Então, temos uma sensação de vergonha, que aciona a atividade no córtex sensorial e motor, o que, por sua vez, provoca as reações comportamentais associadas a essa emoção”.

Esse círculo vicioso da vergonha demonstra o modo como nossas emoções, especialmente a vergonha, podem influenciar pensamentos e comportamentos. Por sua vez, nossos pensamentos podem reforçar essas emoções. “Por exemplo, quando as mulheres se envergonham de seu corpo, elas podem ser levadas a acreditar que suas vidas só começarão de verdade quando tiverem o corpo ideal. Esse pensamento as leva a se inibirem, a deixarem de agir ou ser, reforçando ainda mais o sentimento de vergonha. Elas se envergonham diante da ideia de não conseguir o que desejam, o que as impede de se comprometer com tarefas ou metas, criando, assim, um círculo vicioso no qual a vergonha alimenta a inibição, que, por sua vez, alimenta a vergonha”, continua Sylvie Chokron.

Notamos que nossos pensamentos e emoções podem agir de modo a alimentar padrões de comportamento prejudiciais.

Nas redes sociais, padrões irrealistas alimentam uma vergonha sistêmica e duradoura. Imagens manipuladas e ideais inatingíveis podem contribuir para reforçar o sentimento de vergonha nos indivíduos, mesmo nos mais extrovertidos. Estudos sobre os efeitos das telas no cérebro alertam para um aumento nos quadros de ansiedade e depressão, associados à comparação constante com padrões inatingíveis.¹⁵ Todo mundo sabe que são imagens editadas, mas todo mundo acredita no que vê.

Na internet ou na sociedade em geral, são as normas sociais e os ambientes que exacerbam os sentimentos de vergonha.

Para se livrar de sua vergonha, Sylvie Chokron aconselha começar por reconhecer e aceitar o que nos envergonha. É isso que nos per-

mitirá superar a emoção dolorosa. Compreender a origem é mais um eixo essencial: às vezes se trata de um fracasso escolar ou de um viés cognitivo que podemos aprender a questionar.

Encontraremos mais conselhos ao final do capítulo. Enquanto isso, vamos investigar como a vergonha associada especificamente à feminilidade mudou e se intensificou com o passar do tempo e o papel da religião na construção da vergonha nas mulheres, que teve um efeito profundo em nossa história e em nossa sociedade.

UMA HERANÇA RELIGIOSA

A noção de vergonha está presente já nas primeiras páginas da Bíblia, antes mesmo do medo e da raiva, atestando, assim, sua presença precoce na nossa consciência coletiva. Em Gênesis 2:2 está escrito: “O homem e a mulher estavam nus, e não se envergonhavam”. A vergonha do corpo, da nudez, deriva, aqui, do pudor. Assim que Adão e Eva tomam consciência de sua nudez, usam folhas de figueira para fazer tangas, um sinal de que o pudor existe desde a criação do mundo na cosmogonia bíblica.

No século III de nossa era, o mito de Pentesileia, rainha das amazonas, contado em uma continuação da *Iliada*, também ilustra a noção de vergonha: “Foi então que, saindo das margens profundas do Termodonte, apareceu Pentesileia, semelhante às deusas; ela gostava das guerras cruéis e, ao mesmo tempo, queria escapar da vergonha e da reprovação de sua nação sob as muralhas de Troia, pois havia assassinado sua irmã Hipólita, objeto eterno de seu arrependimento! Ela a matara durante uma caçada com dardo, sem querer, enquanto perseguia uma corça. A guerreira, inspirada pelo espírito de Ares, tinha ido a Troia para se purificar da mancha do assassinato e apaziguar as terríveis Erínias que, em nome de sua irmã, a seguiam implacavelmente nas sombras. Pois essas deusas nunca deixam o rastro dos ímpios, e o criminoso nunca consegue escapar delas”.¹⁶

O fato de a vergonha ser anterior às nossas organizações sociais e estar presente em nossos mitos fundadores é particularmente inte-

ressante. Como um sinal de humanidade em meio a guerras cruéis e assassinatos.

Ainda durante o nosso encontro, a historiadora Michelle Perrot nos lembrou da origem religiosa da vergonha, especialmente na Bíblia. Eva, o símbolo do pecado original, carrega sobre seus ombros a responsabilidade pela queda da humanidade: “Resumindo, a desgraça do mundo veio por meio dela, e os corpos das mulheres encarnam esse pecado. Os padres da Igreja e o catolicismo são absolutamente obcecados pelo corpo feminino. Elas são uma tentação para os homens e precisam se esconder. Se não o fazem, que vergonha! As mulheres são destinadas à esfera privada, íntima, ao lar, e correm perigo no espaço público: logo, é culpa delas se algo lhes acontece. É sempre a mesma coisa: a culpa recai sobre as mulheres. Por causa desse corpo, dessa carne tentadora. A moral burguesa, mesmo laicizada, se construiu em torno disso”.

Assim, passamos de uma narrativa religiosa para uma moralidade internalizada pela sociedade, em que os antigos ensinamentos foram, pouco a pouco, se inscrevendo nas normas e nos valores culturais, influenciando profundamente a percepção coletiva do papel e da responsabilidade das mulheres.

Michelle Perrot acrescenta que o surgimento do cristianismo no mundo mediterrâneo foi mais um acontecimento crucial, porque a questão da carne, do corpo e, conseqüentemente, da sexualidade é particularmente aguda. “Agora o cristianismo evoluiu, mas no passado a questão da sexualidade era mais importante no cristianismo do que no judaísmo, uma religião em que o erotismo era aceito, assim como no islamismo – o que não é mais o caso hoje, mas no primeiro islamismo havia uma apologia ao amor e ao corpo”. Essa transformação destaca a importância da relação entre a religião e a percepção do corpo feminino, um assunto que continuará provocando debates teológicos e morais.

Por muito tempo, o cristianismo considerou a sexualidade o maior pecado, o que levou muitos padres, teólogos, eruditos e outros líderes religiosos a desenvolver um discurso normativo sobre as

mulheres. Por exemplo, Tertuliano, teólogo dos séculos II e III d.C., escreveu sobre as roupas das mulheres, enfatizando o pudor.¹⁷ Em sua epístola aos Coríntios, São Paulo ordena as mulheres a se calarem e se cobrirem nas assembleias: “Julgai vós mesmos: é decente que uma mulher reze a Deus sem estar coberta com véu?”. Essa atitude perdurou por séculos: na igreja, as mulheres tinham de cobrir os cabelos, e as freiras os escondiam completamente sob um véu. Nos círculos sociais abastados, era comum o uso de toucas, como se mostrar os cabelos em público pudesse ser considerado indecente ou um sinal de leviandade. “Sempre existiu a ideia de que os cabelos são muito eróticos. Era necessário usar um coque e só soltá-los para o marido, para o amor”, lembra Michelle Perrot.

Cada religião e cultura criou suas próprias regras sobre o corpo das mulheres, sobre o que pode ou não ser mostrado, o que é ou não correto. Em algumas comunidades subsaarianas, os seios não são sexualizados e servem apenas para alimentar os bebês. Assim, as mulheres podem andar com o torso nu. Na Índia, os sáris permitem esconder as pernas, mas as mulheres podem mostrar a barriga, que não é sexual, sem dúvida porque está associada à maternidade. As mulheres indianas usam um lenço sobre o decote como sinal de humildade. Mas cuidam de seus cabelos e os exibem. Os cabelos são eróticos para as três religiões monoteístas. As proibições recaem especificamente sobre as mulheres. E infringir as normas estabelecidas pelos homens é um motivo de vergonha.

UMA ARMA SOCIAL PARA INVISIBILIZAR AS MULHERES

Em uma carta de Jean-Jacques Rousseau para D'Alembert, lemos: “Toda mulher que se mostra desonra a si mesma”; prova, se é que provas são necessárias, de que a vergonha sempre foi uma arma para o apagamento massivo das mulheres. Enquanto para os homens ela pode ter virtudes positivas – incentivando comportamentos adequados, benéficos para o grupo e para a comunidade –, nas mulheres ela

é essencialmente negativa, inútil e inibidora, arrasando, de passagem, toda a autoconfiança. A vergonha colonizou duas áreas emocionais-chave: o pudor e a culpa. Ela influencia e afeta nossa maneira de sentir e de reagir diante dessas duas emoções. Ela molda nossa maneira de perceber nossa própria intimidade e ações, bem como o modo como avaliamos nossa responsabilidade e moralidade. No entanto, é a estrutura das normas sociais e da cultura patriarcal que dita, em grande parte, os contornos da vergonha. Sob sua influência, a mulher se curva à ordem patriarcal, sujeitando-se, assim, às proibições e às imposições associadas a ela: esconder certas partes do corpo; atender aos critérios de juventude, beleza, magreza e desejabilidade, mas não em excesso; cumprir os papéis tradicionais de gênero, como ser uma boa mãe; não reivindicar muita importância ou poder etc.

Como vimos, a vergonha é uma emoção útil e adaptativa. No entanto, é importante considerá-la em um *continuum*. “Em uma ponta, encontramos a vergonha saudável, que favorece a socialização e ajuda a integrar os limites necessários para a vida em sociedade. Na outra está a vergonha tóxica, que aprisiona a pessoa em um sentimento persistente de inferioridade ou inadequação”.¹⁸

“*Você devia ter vergonha de...*” foi a frase que eu mais ouvi na minha adolescência inteira, conta Béa, professora do ensino primário, de 40 anos. Meus pais não me suportavam, especialmente minha mãe, que era submissa ao meu pai, acorrentada à cozinha. *Você devia ter vergonha de usar uma saia tão curta, não fique surpresa se acontecer alguma coisa com você! Você devia ter vergonha de se maquiar igual a uma prostituta! Você devia ter vergonha de vagabundear por aí com meninos! Felizmente, eu ia bem na escola, continuei meus estudos e me distanciei de suas críticas e xingamentos. Hoje eles estão mais sossegados, mas não esqueci nada.*

Entre as injunções culpabilizantes, debilitantes, e o julgamento contínuo, constatamos uma multiplicação dos motivos para se en-

vergonhar, muitas vezes ligados ao corpo e ao desejo das mulheres. Quando nos distanciamos das lutas de nossas antecessoras, vemos o retorno dessas imposições e entendemos que elas estão a serviço de um propósito pernicioso: a sujeição das mulheres e seu desaparecimento da esfera pública.

QUEBRANDO O SILÊNCIO

Como acontece com frequência, a literatura se apropria de assuntos tabus e de questões sociais antes que a sociedade se interesse por eles, talvez por oferecer maior liberdade de expressão. Assim, foi preciso que Toni Morrison, Christine Angot, Camille Kouchner e Neige Sinno nos confrontassem com o incesto, que Annie Ernaux e Colombe Schneck escrevessem livros sobre o aborto e que Julia Kernion questionasse a maternidade para que esses assuntos invadissem os campos de estudo. Recentemente, Florence Porcel, uma suposta vítima do jornalista e escritor francês Patrick Poivre d'Arvor, escreveu o romance *Honte* [Vergonha], para contar a violência sofrida e “se livrar da vergonha”.¹⁹ É indispensável quebrar esses tabus se quisermos avançar.

Admiramos essas mulheres que têm a coragem de se expor, de recusar a invisibilização e de romper o silêncio, principalmente no que diz respeito aos seus corpos. Nossa convicção é de que a vergonha restringe as mulheres, fazendo com que se sintam impotentes e desvalorizadas. Mais insidiosa do que a agressão física, a vergonha afeta a todas nós. Exploraremos em detalhes as principais situações que geram vergonha nas mulheres.

Compreender o corpo feminino é essencial para entender a construção de gênero da vergonha. Neste livro, analisaremos a ligação entre o corpo feminino e a vergonha, entre o desejo e a vergonha, entre a submissão às pressões sociais e patriarcais e a vergonha. Mostraremos como a vergonha estrutura as relações e molda a identidade das mulheres. Porque acreditamos que é preciso entender para agir. Que fique registrado.

CONSELHOS E EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA SE LIVRAR DA VERGONHA

Ao final de cada capítulo, oferecemos soluções concretas e conselhos práticos para transformar sua relação com a vergonha. Tivemos a colaboração de vários profissionais para ampliar o leque de possibilidades. Sinta-se à vontade para escolher o que lhe parecer mais relevante. Para se livrar da vergonha, é importante domá-la.

Reduza as respostas fisiológicas recondicionando seu cérebro

A neuropsicóloga Sylvie Chokron nos explicou como gerenciar emoções usando a autossugestão. Estas são suas recomendações.

Para atenuar as reações fisiológicas associadas à vergonha, como mãos suadas, rubor ou tremor, você pode recorrer a técnicas de respiração, à meditação ou a ferramentas da psicologia. A magia do cérebro é sua plasticidade. Você pode “enganar” o cérebro e transformar a emoção associada a determinados momentos adotando uma atitude positiva e confiante. Isso porque o que gera ansiedade é dizer a si mesmo: “Vou sentir vergonha para o resto da vida”. Os métodos de autossugestão permitem recondicionar o cérebro, que registra essas mudanças.

Por exemplo, se estiver apreensiva para falar em público, você pode convencer seu cérebro de que vai dar tudo certo: é uma chance de poder se expressar e, assim que a apresentação acabar, você ficará satisfeita e orgulhosa, então é preciso aproveitar esse momento.

- Nos dias que antecedem a apresentação, repita afirmações positivas para si mesma: “Estou tão feliz, sou tão sortuda, vou aproveitar ao máximo”. Isso convencerá seu cérebro de que a situação é positiva, o que dissipará o estresse.

- Use também sua memória para recordar experiências passadas que foram melhores do que você esperava. Convoque essas lembranças positivas. A memória também serve para isso!

Pratique a autocompaixão

Em um mundo onde a vergonha pode, às vezes, frear nossas ações e afetar nossa autoestima, é vital cultivar a autocompaixão. Isso significa reconhecer gentilmente nossos limites e oferecer a nós mesmas o apoio necessário em momentos de vulnerabilidade.

O protocolo de autocompaixão desenvolvido por Kristin Neff²⁰ se articula em torno de três princípios:

- *Mindfulness* (atenção plena): acolher nossas emoções e pensamentos sem julgamentos e sem tentar suprimi-los.
- Humanidade comum: somos todos imperfeitos e compartilhamos o fardo comum do sofrimento.
- Gentileza consigo mesma: essa postura exige um autocuidado pleno de carinho, aceitação e bondade. Torne-se sua própria amiga, alguém com quem você sempre pode contar quando as coisas dão errado, quando você se sente sozinha e vulnerável.

Ao adotar essa perspectiva, você acalmará a voz do seu crítico interior, muitas vezes impregnada de vergonha, substituindo-a por mensagens de apoio e compaixão. Kristin Neff enfatiza a importância de cultivar a autocompaixão em vez de buscar constantemente a validação externa. Essa prática nos incentiva a expressar nossas emoções e, assim, receber empatia, o que permite dissolver a vergonha. Neff também nos encoraja a agir, mobilizando a energia necessária para nos afirmarmos diante de ataques.

- Repita este mantra de autocompaixão: “Sou humana. Eu me aceito com minhas forças e fraquezas. Eu me acolho com a gentileza que mereço”.

Faça um diário de gratidão

Nos últimos anos, vimos os diários de gratidão ganharem força nas redes sociais. Longe de ser uma moda passageira, a prática da gratidão nos permite dar um passo atrás em nosso cotidiano, deixar menos espaço para a autocrítica e mudar a maneira como vemos as coisas, voltando a nos concentrar nos aspectos positivos da nossa existência.

- Dê a si mesma um caderno bonito.
- Escreva regularmente dois ou três motivos para se sentir grata. Que obstáculo você conseguiu superar? Qual foi o melhor momento de seu dia?
- Anote todos os elogios que você recebeu.

A repetição desse exercício vai mudar gradualmente seu estado de espírito e atenuar o sentimento de vergonha.

Fortaleça sua resiliência

A resiliência exige um trabalho interno. Existem alguns princípios, aparentemente simples, que podem atuar como catalisadores para que você se sinta cada vez mais forte diante da vergonha. Trata-se de aceitar suas emoções, enfrentá-las e aprender a lidar com elas. Falar sobre sua vergonha com pessoas em quem você confia também ajuda a dissolvê-la e a escapar dos sentimentos de impotência e isolamento.

Brené Brown, assistente social e pesquisadora em ciências humanas e sociais, sugere, em seu livro *Atlas of the Heart* [Atlas do coração], quatro etapas²¹ para desenvolver a resiliência e transformar a vergonha em força interior:

- Conscientize-se da vergonha e identifique seus gatilhos: esteja à escuta de suas sensações físicas e tente identificar as expectativas ou mensagens que as provocam.
- Pratique a reflexão crítica: submeta essas mensagens ao princípio de realidade. Elas são realistas, passíveis de serem alcançadas? Elas correspondem a quem você é ou ao que as outras pessoas querem que você seja?
- Ouse compartilhar sua história com outras pessoas.
- Expresse o que está sentindo, verbalize sua vergonha e pergunte-se o que é necessário para que você possa seguir em frente.

Cultive a conexão mente-corpo

O corpo desempenha um papel central na manifestação da vergonha. Tudo o que não conseguimos expressar verbalmente permanece preso dentro de nós. A vergonha pode perturbar nosso sistema nervoso autônomo, que é responsável por nossas reações diante do perigo. O fortalecimento da conexão entre corpo e mente pode nos ajudar a recuperar a sensação de segurança, aprendendo a regular melhor nossas emoções e pensamentos. Aqui estão algumas dicas baseadas no trabalho de Peter Levine, autor de *O despertar do tigre*.²²

- Reconecte-se com suas sensações corporais e libere a tensão muscular com exercícios simples, como alongamento e respiração. Essas práticas promovem a conexão mente-corpo, reduzem o estresse e aumentam a resiliência emocional.
- Descubra o “*Somatic Experiencing*” [Experiência Somática], um método que consiste em reconhecer e acolher suas sensações corporais em vez de reagir de maneira instintiva. Essa abordagem facilita a liberação de tensões corporais relacionadas aos traumas.

Recomenda-se que você inicie esse processo com um profissional certificado.

Repita mantras

Aqui estão alguns mantras que podem ser repetidos para melhorar sua confiança e libertá-la da vergonha.

- Autoaceitação incondicional: “Eu me aceito plenamente, com todas as minhas imperfeições. Sou digna de amor e respeito, simplesmente porque sou quem eu sou”.
- Autoafirmação: “Defendo minhas necessidades e meus limites com respeito e firmeza. Mereço ser ouvida em todos os meus relacionamentos”.
- Compaixão pelos outros: “Todo mundo passa por momentos de vergonha e insegurança. Sendo compassiva com os outros, também fortaleço minha compaixão por mim mesma”.
- Celebração de si: “Estou em paz com minhas imperfeições. Elas fazem parte da minha beleza e do meu crescimento”.

Respire!

Integre a ioga ou a meditação à sua rotina. Para começar, pratique este exercício de respiração *pranayama*:

- Inspire lentamente enquanto conta até 5, concentrando-se em pensamentos de bondade e autocompaixão.
- Expire profundamente, expulsando os pensamentos negativos e a autocrítica.

Repita esse ciclo três vezes.