



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO

CURSO DE BACHARELADO EM CIÊNCIAS SOCIAIS

ADRIANA MARIA BATISTA DA SILVA

**REFLEXÕES SOBRE A SOCIOLOGIA DAS EMOÇÕES: A
VERGONHA DE FALAR EM PÚBLICO**

Recife /2021



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
CURSO DE BACHARELADO EM CIÊNCIAS SOCIAIS

ADRIANA MARIA BATISTA DA SILVA

REFLEXÕES SOBRE A SOCIOLOGIA DAS EMOÇÕES: A
VERGONHA DE FALAR EM PÚBLICO

Monografia apresentada ao Curso de
Bacharelado em Ciências Sociais, sob
orientação da Prof.^a Dra. Roseana
Borges de Medeiros

Recife /2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal Rural de Pernambuco
Sistema Integrado de Bibliotecas
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

A243r Silva, Adriana Maria Batista da
REFLEXÕES SOBRE A SOCIOLOGIA DAS EMOÇÕES: A VERGONHA DE FALAR EM PÚBLICO / Adriana Maria
Batista da Silva. - 2021.
39 f. : il.

Orientadora: ROSEANA BORGES DE MEDEIROS.
Inclui referências.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Bacharelado em
Ciências Sociais, Recife, 2022.

1. Sociologia das Emoções. 2. Emoções. 3. Vergonha de falar em público. 4. Educação. I. MEDEIROS, ROSEANA
BORGES DE, orient. II. Título

CDD 300

ADRIANA MARIA BATISTA DA SILVA

**REFLEXÕES SOBRE A SOCIOLOGIA DAS
EMOÇÕES: A VERGONHA DE FALAR EM PÚBLICO**

Data da Defesa: 17 / 12 / 2021

Horário: 14:00 horas

Local: Reunião virtual pelo Google Meet

Banca Examinadora:

Prof. Dra. Roseana Borges de Medeiros

Prof. Orientadora

Prof. Dr. João Morais de Souza

Prof. Examinador

Prof. Alexandro Cardoso Tenório

Prof. Examinador

Resultado: (X) Aprovada

() Reprovada

AGRADECIMENTO

A Deus!

A José Gabriel da Costa, um amigo especial, *in memorian*.

Meus sinceros agradecimentos a minha orientadora, professora e amiga, Dra. Roseana Medeiros, que me fez acreditar no meu potencial de superação de limites e que com paciência e atenção contribuiu, para que eu chegasse à conclusão do curso de Ciências Sociais.

Grata a Universidade Federal Rural de Pernambuco e a todos que de alguma forma, contribuíram para a realização do meu trabalho de pesquisa: professores, alunos, e amigos, com um destaque especial a Janaína Maria de Melo Amorim, secretária do curso de Ciências Sociais, na época do meu ingresso a UFRPE, e atualmente secretária da chefia de gabinete da UFRPE. Janaína me mostrou a oportunidade de concluir o curso após o meu afastamento. E também agradeço a assistência da atual secretária do curso de Ciências Sociais, Cristiane de Souza Pacheco, pessoa atenciosa de quem também recebi um grande apoio. Um agradecimento especial ao meu querido filho Artur Filipe pelo grande incentivo e presença que também contribuiu para que este meu sonho se tornasse realidade.

Tudo Passa!

RESUMO

Esta pesquisa é fruto de um desejo imenso de levar aos professores, alunos, pais ou responsáveis e a quem tem interesse pelo tema sociologia das emoções, a refletirem sobre uma emoção ainda pouco estudada dentro da Sociologia, que é a vergonha de falar em público. A partir da observação das minhas próprias emoções, enquanto estudante, objeto de pesquisa desse trabalho, mergulhei nesse tema, com o objetivo de saber até que ponto, dentro da Sociologia das Emoções esse assunto poderia ser estudado, bem como trazer possíveis alternativas para a superação do incômodo dessa emoção. Para analisar a contribuição da Sociologia das Emoções na compreensão da expressão da emoção da vergonha de falar em público, a metodologia adotada consistiu na revisão bibliográfica, sem a preocupação de enumerar ou medir dados coletados, procurando entender os fenômenos, somente através da revisão de literatura, analisando criticamente as publicações existentes na área. Porém, devido a dificuldade de encontrar obras literárias referentes ao assunto em tela, na corrente da Sociologia das Emoções, esta pesquisa buscou aliar a seus estudos obras da transdisciplinaridade, sob a visão da Psicologia Cognitiva, Psicologia do Budismo Tibetano e de Técnicas de Oratória. Esta opção se justificou porque esse método permitiu encontrar discussões e alternativas para o problema em tela, a partir de estudos anteriormente realizados, trazendo assim esse conceito da educação que compreende o conhecimento de uma forma plural e mais ampla. Dessa forma além dos estudos sociológicos, recorreremos à análise de quatro livros transdisciplinares a saber: “Relações interpessoais e autoestima” (ANTUNES, 2003), “Eu falando em Público” (LUZARDO, 2010), “Matemática e experiência emocional de estudantes numa cultura brasileira e nordestina” (LIMA, 2015), “O Livro das Emoções, Reflexões Inspiradas na Psicologia do Budismo Tibetano” (CÉSAR, 2007), com o objetivo de compreender melhor o tema. Desta forma se constata a falta de estudos acadêmicos sobre o tema e a necessidade de pesquisá-lo. Assim essa Monografia também vem mostrar a oportunidade de inserção de um novo recurso didático em sala de aula, possibilitando uma melhor aprendizagem, permitindo também uma melhor interação entre todos, alunos e professores.

Palavras-chaves: Sociologia das Emoções, Emoções, Vergonha de falar em public, educação.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	CAPÍTULO I: EMOÇÕES, VERGONHA E VERGONHA DE FALAR EM PÚBLICO	9
2.1	Psicologia Cognitiva - Autoimagens	10
2.2	Autoimagens e desenvolvimento das emoções	12
2.3	Emoções de desempenho	13
2.4	Psicologia do Budismo Tibetano sobre a vergonha.....	16
2.5	Escala Hawkins	19
2.6	Sobre a vergonha de falar em público.....	20
3	CAPÍTULO II SOCIOLOGIA DAS EMOÇÕES	23
4	CAPÍTULO III - RELATOS	30
4.1	Primeiro Relato.....	30
4.2	Segundo Relato.....	31
4.3	Terceiro Relato.....	32
4.4	Quarto Relato.....	32
4.5	Alternativas para superação	33
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
	REFERÊNCIAS.....	37

INTRODUÇÃO

O presente trabalho ressalta a importância do estudo da Sociologia das Emoções como construção de reflexões acerca de emoção da vergonha de falar em público. Isso se deu pela percepção da minha necessidade de melhor aprendizagem em sala de aula, enquanto estudante escolar e universitária e detentora dessa emoção, o que me fez buscar analisar tal tema, certa de que beneficiará a muitos (as) estudantes.

A comunicação verbal, oral, trata-se de uma forma de integrar o ser humano à sociedade e fazê-lo entender e ser entendido. A família, a escola, educadores e formadores de opinião são importantes mediadores e instrutores que facilitam a vida das pessoas à medida que lhes proporcionam a oportunidade de auxiliar e superar as dificuldades, no que diz respeito à comunicação interpessoal.

Por isso, vejo a comunicação verbal oral como principal veículo que utilizamos diariamente para expressar ideias, comentários, instruções, reclamações, queixas, bem como, através dela, se obter o meio de aprendizagem mais eficaz. Isso significa dizer que, por meio de uma boa comunicação verbal interpessoal em sala de aula, há uma maior probabilidade de obter uma formação acadêmica boa e mais eficaz.

No Brasil, de forma geral, não existe no ensino superior o destaque à comunicação e a expressão verbal. No ensino médio as técnicas para uma boa oratória são desconhecidas. No ensino fundamental a situação é mais precária ainda, e o que se observa são os alunos mais extrovertidos se sobressaindo.

As crianças e os jovens não recebem, seja no ensino fundamental, seja no ensino médio o aprendizado adequado para a comunicação em público. Assim, a inibição, o receio de se expor, a vergonha de falar em público e apresentar trabalhos em frente aos alunos, seja em trabalhos de grupo, ou individuais se estendem nos relacionamentos interpessoais e no rendimento de trabalho profissional, ao longo da vida adulta.

Tenho em minha memória, registros de situações em que me deparei com a emoção da vergonha, mais especificamente, vergonha de falar em público, desde os tempos vividos

enquanto criança, sobretudo no ambiente escolar. O frio na barriga, a palpitação, “o branco na memória”, o tremor nas mãos, foram alguns dos sintomas que antecederam aos primeiros instantes de apresentação em público.

Ao me reportar aos meus tempos de estudante, percebi que minhas reações emocionais provenientes da vergonha de falar em público, principalmente ao longo dos primeiros anos dessa trajetória, se apresentavam até mesmo no momento de responder a chamada diária, feita pela professora em sala de aula. O simples fato de responder “presente”, por ser na presença de mais de uma pessoa, me causava desconforto.

Quando era informada da data em que deveria apresentar um trabalho em público, imediatamente, em mim se instalava um processo de ansiedade, passando ao nível de transtorno social, o que me incapacitava a realização da tarefa a mim destinada.

Quantas oportunidades foram perdidas, como por exemplo, de tirar dúvidas em sala de aula? Quanta ansiedade instalada no coração, procurando o momento “certo” de fazer perguntas, que nunca foram realizadas? Quantas renúncias injustificadas, quantos sonhos saíram de forma diversa ao planejado por mim?

Ao longo de minha jornada escolar sempre houve uma súplica interna de querer falar, falar bem, de poder extrair expressões ideais, principalmente em público. Porém, era tolhida por olhares alheios e intimidatórios. Era como se estivessem olhando para mim e pensando: “Coitada, ela não vai conseguir” “O que ela vai falar!?” “Sua explicação não dará para entender nada!”

Na Universidade fui reprovada em algumas disciplinas, por não querer apresentar seminários. Ler um texto em voz alta me deixava apavorada ao ponto de não entender o que os meus colegas tinham lido antes de mim e nem mesmo o que eu estava lendo, no meu momento de apresentação.

Lembro bem dos “Grupo de Estudos Extras” que participei na Universidade, para complementação de horas curriculares do curso de Ciências Sociais. Os procedimentos metodológicos utilizados eram a participação de todos no debate e leituras individualizadas em voz alta. Isso era para mim um suplício. E ainda mais grave: procrastinei a apresentação

da minha Monografia e consequentemente a conclusão do meu curso também por causa da imaginação dessas possíveis emoções.

Observei que não era a única pessoa que sentia essas emoções, porém o grau apresentado em cada pessoa trazia resultados diferentes, podendo também trazer prejuízos ao longo da vida. Daí encontrei a oportunidade de pesquisar e estudar sobre o tema emoções, a partir de minhas próprias vivências, dentro de uma perspectiva sociocultural. Nessa busca, encontrei a Sociologia das Emoções e dentro desta um tema menos estudado ainda: “A vergonha de falar em publico”.

O desenvolvimento cognitivo e a capacidade de assimilação da pessoa humana podem ser afetados pelo meio em que vive e pelo valor do conteúdo da comunicação recebido dentro do meio da comunidade escolar, que pode moldar suas emoções através do reflexo dos seus valores, mediante o grau de estrutura familiar e da educação que lhe foi oferecida, como núcleo social, cultural e cognitivo.

Assim, com novos pontos de vista, apresentando possíveis fatores sujeitos a influenciar a experiência de desempenho escolar e universitário, intenciono levar reflexões aos professores, pais ou responsáveis e a quem tiver interesse pelo tema, acerca da emoção da vergonha de falar em público. Dessa forma contribuir com possíveis aprimoramentos dos métodos didáticos e psicopedagógicos já existentes, além de sugerir a criação de outros novos, como por exemplo, uma disciplina de Oratória, de forma optativa, para quem dela necessite durante o curso e assim possibilitar melhores demandas de aprendizagem nas instituições de ensino e contribuindo para que a emoção da vergonha de falar em público seja superada nas instituições de ensino.

Vejo que para um melhor aproveitamento em um recinto de aprendizagem, como por exemplo, a Universidade, é necessária a comunicação espontânea, desinibida, a fim de se facilitar a aprendizagem. Dessa forma, o aluno tem melhor condição de absorver os conteúdos transmitidos em sala de aula.

CAPÍTULO I: EMOÇÕES, VERGONHA E VERGONHA DE FALAR EM PÚBLICO

Neste capítulo apresentam-se reflexões sobre as emoções, mais especificamente sobre a emoção da vergonha de falar em público, a partir de uma variedade de conteúdos que oportuniza, ainda que de forma sucinta, compreendê-las.

Então, com base na questão que dá início ao desenvolvimento desta pesquisa, recorreremos à palavra emoção que é um substantivo feminino, define-se com uma,

reação moral, psíquica ou física, geralmente causada por uma confusão de sentimentos que, diante de algum fato, situação, notícia etc. faz com que o corpo se comporte tendo em conta essa reação, expressando alterações respiratórias, circulatórias, comoção (EMOÇÃO, 2021).

De acordo com Lima (2015), mesmo tão comuns, as emoções não se concluem à simples definição da palavra, descrita acima. Porque de fato, as emoções costumam ser uma reação interna ao ambiente externo, porém elas também se tornam relacionadas a mecanismos culturais vivenciados pelo indivíduo, bem como advindos de vivências de cunho cognitivo, onde se considera os valores e crenças adquiridos ao longo da sua vida. Por isso, além dos fatores externos, há também os internos e particulares, em que as emoções são sentidas de modo singular por cada indivíduo.

Segundo Fabiano Koich Miguel (2015), as teorias psiconevucionistas apontam que a existência hoje dos estados emocionais são reflexos das evoluções das espécies, apresentando-se como respostas moldadas a contextos que acontecem no meio, numa visão evoluída das emoções.

Para Novaes (2014) um importante legado de Darwin foi o foco nas expressões faciais, como manifestações das emoções. Afirma que Darwin em seu livro, “A expressão das emoções no homem e nos animais”, utiliza-se de muitas fotos e gravuras para exemplificar as contrações musculares provenientes da face, bem como considera algumas posturas corporais que demonstram determinadas emoções.

Novais (2014) também aponta que Darwin estabelece que cada emoção pode ser manifestada em diferentes graus de intensidade. Por exemplo, em relação à raiva, e suas gradações em série: raiva, fúria, ódio e indignação. Contudo, aponta que Darwin não

aprofunda quando discorre sobre se haveriam diferenças fisiológicas e na experiência em cada uma dessas famílias de emoções.

Segundo Novaes (2014), Darwin para chegar as suas conclusões contou com a colaboração de vários de seus amigos que se encontravam em países distantes. E, ainda, entrou em contato com a cultura na qual os nativos viviam como caçadores-coletores. Por exemplo, por meios de cartas, solicitava aos seus amigos distantes para que observassem as expressões dos nativos e que também respondessem a outros questionamentos enviados por cartas. Hoje esse método não é o mais adequado. No entanto, Novais (2014) reconhece que os resultados alcançados por Darwin se encaixam nos resultados atuais, no que diz respeito à observação de gestos e posturas tão somente culturais.

Nesse sentido, Feitosa (1999) faz uma citação de Darwin no que tange a previsão dos seus estudos,

No futuro vejo campos abertos para pesquisas muito mais importantes. A Psicologia será firmemente baseada na fundação já bem assentada pelo Sr. Herbert Spencer, a da aquisição necessária de cada capacidade e poder mental por gradação. Muita luz surgirá acerca da origem do homem e sua história (DARWIN, 1959, p. 449, Apud, FEITOSA, 1999, p. 265).

1.1 Psicologia Cognitiva - Autoimagens

Para Lima (2015), alguns conceitos da fisiologia, trazidos por Darwin, tais como o pressuposto de que uma determinada situação poderá provocar aos indivíduos reações emocionais, são reais, mas ela também vê por outro ângulo, ou seja, por uma concepção de cunho cognitivo, onde determinada situação é interpretada também a partir do aprendizado e história de vida de relação com o mundo do indivíduo.

Assim, de acordo com Lima (2015), é a partir de nossas cognições que promovemos nossas emoções positivas ou negativas. Trazendo essa análise para o campo escolar e ou universitário, encontraremos formas de prevenção para uma jornada estudantil mais leve, produtiva e de bom desempenho, proporcionando assim um bom resultado de desempenho estudantil:

Nesta direção, ter mais conhecimento dos processos cognitivos envolvidos nas emoções acadêmicas de desempenho significa encontrar meios de fazer com que estudantes possam lidar com os conceitos de forma mais positiva e harmônica, tornando as atividades escolares uma fonte de prazer, o que pode prevenir problemas futuros na vida acadêmica e social também, incluindo-se aí as atividades profissionais. (LIMA, 2015, p. 24)

Neste sentido, o indivíduo pode formar sua personalidade a partir de suas crenças e da cultura em que está inserido, bem como através de suas relações sociais, modelar a sua autoimagem individual. Segundo Lima (2015), A autoimagem do indivíduo poderá desempenhar um papel importante ao moldar a sua experiência emocional. Afirma, ainda, que “a cultura em que o indivíduo está inserido também contribui para a constituição de seu comportamento e influencia suas crenças pessoais, suas relações sociais” (LIMA, 2015, p. 33).

Para Lima (2015) é o fator cultural que influencia e modela a autoimagem individual. Assim, as diferenças entre as culturas influenciam na formação da autoimagem e envolvem elementos diferenciados. Há dois tipos importantes de autoimagem: a independente e interdependente.

A autoimagem Independente: define as pessoas delimitadas e estáveis, que não dependem dos contextos sociais nos quais estão inseridas para se sobressair em seus atos e comportamentos. Essas pessoas que possuem esse tipo de autoimagem enfatizam suas qualidades internas, seus pensamentos e seus sentimentos. Elas tendem a promover seus próprios interesses e objetivos. Assim, são diretas e claras no que diz respeito ao processo comunicativo.

A autoimagem interdependente: as pessoas que possuem esse tipo de autoimagem são vistas como interdependentes porque é o seu relacionamento com o outro quem vai determinar sua experiência individual. Essas pessoas possuem a tendência de estarem atentas aos sentimentos e pensamentos das demais pessoas e por isso na sua imaginação “leem os pensamentos das pessoas”, ou seja, o indivíduo enfatiza os efeitos públicos externos, como por exemplo, papel social, status da pessoa. Essas relações são usadas como referências para construção da autoimagem (LIMA, 2015).

Portanto, a Psicologia cognitiva demonstra que esses dois tipos de autoimagens se encontram em polaridades bem opostas e se configuram a depender do contexto sociocultural do indivíduo. É considerada, por exemplo, para as culturas ocidentais como tendo um caráter individualista por serem as pessoas mais propensas a terem um tipo de autoimagem independente o que está em outro polo, “as culturas coletivistas mais típicas de países orientais, onde se predominam os tipos de autoimagem interdependente” (LIMA, 2015, p. 34).

1.2 Autoimagens e desenvolvimento das emoções

De acordo com a psicologia cognitiva, as autoimagens podem desempenhar um papel importante ao moldarem as experiências emocionais dos indivíduos. “Sentimentos não são substâncias a serem descobertas em nosso sangue, mas através das práticas sociais organizadas por histórias as quais tanto vivemos e relatamos e que moldam a nossa autoimagem” (ROSALDO, 1984, Apud LIMA, 2015, p.35).

Baseado em Markus e Kitayama (1991), Lima (2015) afirma que entre os vários psicólogos teóricos das emoções de orientação cognitiva, a emoção é relevantemente implicada e imbuída numa situação social enquanto construída pela pessoa. “É sob essa perspectiva que eles sinalizam que as construções da situação social são formadas em larga escala derivadas da autoimagem de uma pessoa” (LIMA, 2015, p. 36).

Ainda citando Markus e Kitayama (1991), Lima (2015) afirma que para eles, não só a experiência de uma emoção depende da construção de uma situação social, mas também da emoção experimentada, que em contrapartida, desempenha um papel central na mudança e na transformação da natureza da situação social, por permitir uma nova construção da nova situação que emerge. Portanto, a experiência emocional deve variar sistematicamente com a construção da autoimagem (LIMA, p. 36).

Portanto, “ao experienciar e expressar essas emoções, as pessoas também reforçam suas autodefinições, seus atributos internos, e tentam também assegurá-los em público e confirmá-los no privado” (LIMA, P. 36).

É por isso que um indivíduo se desenvolve emocionalmente a partir das cognições relacionadas ao seu self que é construído socialmente a partir das interações internas e

externas a ele. O Self é tudo que o indivíduo pode chamar de seu, abrangendo tudo que ele é e tem, incluindo características psicológicas e físicas.

Markus e Kitayama (1991), relatam que as primeiras emoções que um indivíduo experimenta na vida são aquelas que exigem menos atividades cognitivas para se manifestarem, como tristeza, medo e raiva. A primeira cognição desenvolvida no indivíduo é aquela que envolve a ideia do “eu” daí surge também a consciência, entendida aqui como qualquer reação verbal ou não verbal, como constatação a entrada de informação da pessoa, do ambiente, ou interação da pessoa com o ambiente.

Eles afirmam que é a partir da consciência no indivíduo que surge uma série de emoções autoconscientes, como o constrangimento, a apatia, a inveja. Essas emoções autoconscientes afloram quando eventos se apresentam ao indivíduo. Esses eventos só podem ser classificados pelo próprio indivíduo que para isso envolve um processo cognitivo.

Então, é no seu contexto de desenvolvimento que o indivíduo obtém mais alguns conhecimentos. Aprende padrões, regras e objetivos. Essas novas cognições permite o surgimento de novas emoções como a vergonha, a culpa e o orgulho.

Dessa forma, para Markus e Kitayama (1991), essas emoções autoconscientes são avaliadoras, diferentes das emoções mais básicas porque refletem a forma como os eventos sociais com os quais o indivíduo está envolvido se relacionam com as avaliações do próprio indivíduo. Avaliações positivas geram sentimento positivo como auto respeito. No entanto, as avaliações negativas tendem a gerar sentimentos negativos como vergonha e culpa, por exemplo.

Portanto, as emoções autoconscientes e avaliadoras dependem da transmissão de padrões, regras e objetivos estabelecidos dentro de uma determinada cultura como parte do processo de educação e desempenho de um indivíduo.

1.3 Emoções de desempenho

Pekrun (2006), define as emoções acadêmicas de desempenho aquelas diretamente ligadas às atividades acadêmicas de desempenho (instruções em sala de aula, tarefas, provas, apresentações de seminários etc). Lima (2015, p. 19), citando Pekrun (2006), afirma este autor considera que as emoções desencadeadas nas atividades acadêmicas escolares relacionadas ao desempenho são também consideradas emoções de desempenho.

Os antecedentes e seus efeitos estão interligados por causas recíprocas. A reciprocidade causal nas emoções de desempenho.

Segundo Pekrun (2006), elas tomam formas similares como em outros tipos de afetos humanos. Duas ligações recíprocas podem ter uma importância específica. Na primeira, as emoções afetam o desempenho dos estudantes, porém o feedback do desempenho e as experiências a ele relacionadas de fracasso e sucesso, podem, em contrapartida, influenciar as emoções dos estudantes e assim, verdadeiramente, ser uma das maiores fontes de desenvolvimento afetivo humano atualmente. Pode afetar tanto em curto prazo, como com relação a um exame, quanto em longo prazo no desenvolvimento afetivo sobre toda a vida.

Na perspectiva de Pekrun (2006), ele também salienta que, como as emoções de forma mais genérica, as emoções de desempenho, podem ser conceituadas como ocorrências momentâneas, dentro de uma dada situação, como por exemplo, estado de ansiedade de teste experienciada antes de uma prova.

Segundo Pekrun (2006), o efeito das emoções sobre a aprendizagem e o desempenho dos estudantes e seus antecedentes, que são as autoavaliações do estudante, de sua experiência escolar de origem individual e social, ou seja, o ambiente molda suas avaliações e induz emoções. Dessa forma, esses efeitos, tendem a afetar a aprendizagem e o desempenho dos estudantes.

Por ser a autoimagem independente/interdependente um dos construtos aqui estudados anteriormente, em interação com as emoções, mais especificamente a emoção da vergonha de falar em público, é válido tecer algumas considerações a respeito da sincronia encontrada dentro da minha pesquisa entre estes pontos. A autoimagem, frente a cultura que o indivíduo pertence, quando se torna objeto da atenção e avaliação do sujeito, pode levar a um determinado tipo de experiência emocional.

Todavia, para Lima (2015), as situações que estimulam o indivíduo a acessar sua autoimagem a nível social são bem variadas. São situações especialmente sociais e que, de início, geram ansiedade (emoção que surge mais cedo no desenvolvimento e não requer mecanismos cognitivos de alta ordem), no organismo, provocando certa tensão que o faz voltar a sua atenção consciente para si. E assim “passa a se automonitorar e a evocar um aspecto de sua autoimagem, seja ela independente ou interdependente” (LIMA, 2015, p.59).

Lima (2015) relata em seu livro “Matemática e experiência emocional de estudantes numa cultura brasileira e nordestina”, dois exemplos fictícios, práticos e autoavaliativos na configuração da experiência emocional de uma atividade escolar:

Pensemos na seguinte situação: O professor convida um aluno para ler em voz alta um texto em sala de aula, em frente da turma toda. O aluno gagueja, “engole” algumas palavras e é corrigido por um de seus colegas que lê o texto de forma correta. Naquele momento, ele passa pela experiência e poderá sentir mais de uma emoção: raiva, ansiedade, vergonha. Porém, ele pode suprimir suas emoções e afirmar não se incomodar com a situação – mesmo que suas expressões faciais e corporais mostrem o contrário.

Neste exemplo de experiência do estudante, que foi corrigido pelo colega, ao ser indagado reservadamente por uma psicóloga da escola sobre o que sentiu naquela situação, ele se reportaria novamente a experiência passada através de processos cognitivos como memória, atenção, percepção, avaliação e selecionaria todos os estímulos que desencadearam as emoções diante da situação.

Segundo Lima (2015), ao se auto-observar ele se tornaria consciente de si de forma a ser o sujeito e objeto de sua própria experiência. Por conta da primazia ao sucesso de uma leitura perfeita, ele concluiria que realmente se sentiu envergonhado. O que no início não chegava a um nível autoconsciente, através de estímulo, nesse caso de um terapeuta, ele pôde vir a ser objeto de sua própria atenção. Porém, “se a sua autoimagem fosse do tipo independente, a sua experiência da emoção da vergonha não teria sido tão relevante” (LIMA, 2015, p. 59).

Como já foi demonstrado anteriormente, indivíduos de autoimagem independente não tomam o seu self como objeto de referência de outros selfs. Por isso, ao experienciarem as emoções da vergonha não se autoperceberão fracassados. Consequentemente, seu autoconceito acadêmico não vai baixar de maneira que seu desempenho subsequente não será ameaçado por causa daquela situação a qual desencadeou a experiência emocional.

Porém, Lima (1015) afirma que sendo sua autoimagem do tipo interdependente a experiência da emoção da vergonha, possivelmente terá grande repercussão a ponto de baixar seu autoconceito acadêmico naquela disciplina em tela, bem como em todas as outras do curso, além de influenciar negativamente em seu desempenho em toda a sua jornada escolar e ou universitária.

O outro exemplo, fictício, trás agora à tona um indivíduo de autoimagem independente: um aluno detentor de um autoconceito acadêmico, mas que experimenta a emoção da ansiedade desencadeada pela expectativa de desempenho de fracasso em uma apresentação de um seminário, por exemplo, por ter estudado pouco o assunto. Ele chega a uma autoavaliação que o faz rever a si mesmo como sendo muito bom e que mesmo que não tenha estudado tanto para a apresentação daquele seminário, sabe o suficiente para apresentá-lo.

Dessa forma, por ter um tipo de autoimagem independente, ele avalia que seu sucesso depende exclusivamente dele, e de sua própria inteligência e comprometimento em estudar o assunto, de forma que sua ansiedade assim diminui, diminuindo também o nível de cortisol no cérebro, produzindo uma sensação de alívio. Isso o deixa tranquilo e ele apresenta bem o seminário, mesmo que não tire a nota máxima.

Contudo, nesse caso, sendo um estudante de autoimagem interdependente, mesmo com um bom conhecimento do assunto para apresentar o seminário, ele se sentirá em dívida consigo mesmo, com os colegas e professores, dentro de sua própria avaliação. Ambos podem experimentar a emoção da vergonha, porém em tonalidades diferentes.

Assim, conforme Lima (2015), os processos cognitivos relacionados ao self em estudo, são fundamentais para uma emergência de uma experiência emocional de um estudante, bem como servir de agentes mediadores de regulação emocional, promovendo um equilíbrio entre suas emoções e seu desempenho escolar e ou universitário.

1.4 Psicologia do Budismo Tibetano sobre a vergonha

Pela grande dificuldade em encontrar teóricos, dentro da Sociologia das Emoções que trabalhem sobre o tema da Vergonha, recorreu-se à perspectiva da transdisciplinaridade no sentido de compreender o conhecimento de forma plural, trazendo uma contribuição do Budismo.

De acordo César (2005), no Oriente, a vergonha é o sentido do que é correto. Portanto, é um estado mental naturalmente virtuoso. Nesse sentido, é o senso de vergonha que nos impede de cometer ações negativas. Trata-se de uma virtude que desperta a autoconsciência para reconhecermos o que é inadequado no caminho da evolução interior.

Entretanto, já no Ocidente, segundo a autora, a vergonha, em geral, ao invés de despertar, bloqueia a autopercepção, à medida que é vivida como um sentimento opressor, por vezes permeado pela sensação de culpa ou de fracasso. A culpa, assim como a vergonha, pede por uma reparação. A vergonha é uma tentativa de não olhar para as nossas fragilidades porque nos sentimos incapazes de lidar com elas.

Para César (2005), é nesse contexto que a intenção de uma pessoa envergonhada é passar despercebida por determinadas situações sociais. Em um ambiente em que a pessoa fica a mercê do contato social, pode sentir vergonha devido à situação de exposição. Ela se mostra reservada e visa desviar a atenção dos outros à sua volta.

Portanto, ser objeto de observação pode deixá-la insegura, mas essa insegurança se relaciona a intensificação de seu nervosismo quanto ao desejo de ser aceito socialmente, o que por sua vez irá colocá-lo em evidência, numa posição de vulnerabilidade no contexto social, fato exatamente oposto ao que ele almejava. Assim, a pessoa fica insatisfeita consigo mesma, afetando o seu amor próprio, influenciando negativamente em sua autoestima.

César (2005), afirma também que ter autoestima é confiar na nossa capacidade de enfrentar os desafios básicos da vida também é um antídoto da vergonha. Autoestima é a avaliação que a pessoa faz de si mesma, apontando o quanto ela se acha capaz, segura, bem sucedida e merecedora.

Dessa forma, o comando da nossa vida vem de dentro. E para termos o comando da nossa vida é necessário que exercitemos a identificação do pensamento e emoção que gera em nós a nossa autoimagem, pois é a nossa autoimagem quem dita o nosso comportamento.

Na perspectiva do Budismo Tibetano, reconhecer a vergonha como a não-aceitação de uma auto imagem, aceitar a não-aceitação de si mesmo é um antídoto da vergonha. Portanto, o melhor a se fazer é a princípio aceitar o ponto onde a encontramos. Assim, podemos considerar, segundo Cesar (2005, p. 45) que “na vergonha há uma intransigência, quase uma arrogância, por mais estranho que isso possa parecer. Ela é o sentimento de não aceitação, e mais, trata-se de não aceitar a própria aceitação. E ainda, não aceitar a possibilidade de não ser aceito.”

César (2005) descreve que existem duas formas de sair do sofrimento trazido pelas emoções. Uma é através da sabedoria, a outra, através do próprio sofrimento, que, quando atinge níveis insuportáveis, mobiliza na pessoa o desejo sincero de saná-lo. Parece bem óbvio que o primeiro método é o melhor. Porém, para desenvolvermos a sabedoria necessária para nos libertarmos do sofrimento significa, antes de mais nada aceitá-lo.

Assim, nesse sentido, a autora relata que o mundo exterior é, portanto, um reflexo de nosso mundo interior, à medida que vemos as imagens internas que atraem e selecionam os eventos de nossa vida. Ou seja, para ela, com nossos olhos vemos o mundo, porém é com a nossa mente que o interpretamos. Por isso, apesar de olharmos para o mundo como uma realidade externa e independente de nós, são as imagens internas arquivadas em nossa mente que o interpretam e que aceitam ou não as situações de nossas vidas.

Para César (2005), tudo aquilo que o emocional uma vez gravou na mente, sob forma de imagens, pode afetá-lo negativamente ou ser aproveitado a seu favor. São as impressões vindas do mundo exterior e do mundo interior através dos nossos relacionamentos, de lugares, pessoas, acontecimentos, memórias. Está em nossas mãos fazer com que os filtros da consciência mandem as informações corretas para a mente.

Portanto, quando estamos “conectados” com a emoção da vergonha, acionamos a separação radical – nos separamos de nós mesmos, e dos outros. Ou seja, por um lado estamos buscando um Eu ideal sempre impossível de se concretizar. Por outro lado, nos sentimos separados das outras pessoas projetando nelas a censura, ou as críticas que já fazemos em nós mesmos.

Segundo César (2005), arriscar-se requer desprendimento das expectativas alheias e confiança em si mesmo. Se houve alguma situação que deixou registros na memória inconsciente, como por exemplo, através de promessas não cumpridas pelos nossos pais. Não adquirindo familiaridade com o sentimento de confiança, não poderemos desenvolver a autoconfiança, como adultos.

Então, a visão do Budismo Tibetano ensina que para superarmos esse dilema, frequentemente precisamos nos deparar repetidas vezes com aquilo com o qual nos envergonhamos. Susto só passa com susto. E é bem importante saber que somente nós

mesmos podemos nos estimular para superar nossos bloqueios internos. Eles surgem quando somos dominados pela opinião alheia ou quando não assumimos nossa própria opinião como possível e verdadeira.

Assim, encontramos nessas situações a supervalorização da sua desaprovação e frustração. Ao envergonhado e frustrado, a opinião alheia é muito mais considerada do que a sua própria. Falta ao envergonhado o senso da valorização do social, à medida que tem medo da repercussão de seus atos e até da sua fala a qual o impede de ter uma boa comunicação, inclusive o falar em público.

1.5 Escala Hawkins

O médico psiquiatra e escritor norte-americano David Hawkins se dedicou a se aprofundar na investigação do desenvolvimento humano. Por volta da década de 70 ele traçou suas investigações sobre a relação das emoções com os níveis de consciência.

Segundo Rocha (2021), David Hawkins percebeu e demonstrou através da tabela das emoções, denominada Hawkins, que quantifica e diferencia os níveis vibracionais da consciência e em cada pessoa percebe a realidade de acordo com seu nível de consciência. Nessa perspectiva, as ideias, emoções, ações e vibração irão corresponder ao nível consciencial de cada um (ROCHA, 2021). Para David Hawkins,

Quando falta integridade (níveis não integrais) a pessoa se sente “afastada da vida” (isolada), ou seja, não consegue fluir com a vida. Por isso, os níveis abaixo de 200 são denominados por baixos instintos que regem a existência desse indivíduo. Já aqueles que alcançam o desenvolvimento acima de 200, não são facilmente subjugados pelas as emoções e desenvolvem a compreensão da realidade, e com isso, o amor, e a empatia são maiores (ROCHA, 2021, p.01).

Rocha (2021) demonstra que a Escala de Hawkins mede o quanto as emoções influenciam a vibração e nível de energia do indivíduo, tolhendo ou impulsionando o seu comportamento diante das situações da vida.



Figura 1: Escala de Hawkins

Fonte: Gremme 2021

1.6 Sobre a vergonha de falar em público

Como dito, anteriormente, ao usarmos a fala estamos nos comunicamos. Ao aprimorarmos a nossa linguagem verbal e gestual nos tornamos bons oradores. A preparação de alguém para falar começa cedo e, se não é conquista genética, é de tal forma significativa e importante à comunicação em todos os esquemas das relações interpessoais. Falar bem, expressar-se com clareza, descobrir as palavras essenciais para os momentos importantes, configura-se antes de tudo, estudo, trabalho e esforço.

Segundo Antunes (2003), alunos das mais diversas formações e origens, desejosos de adquirir os recursos necessários para o autocontrole do medo de falar em público. Pesquisas vêm demonstrando que a química do corpo se altera conforme o papel que representamos, bem como diante das situações em que precisamos desempenhar esses papéis:

Não se pretende minimizar os efeitos de algum talento e jamais deixar de reconhecer qualidades especiais em magníficos oradores, mas antes de destacar que essas qualidades advêm muito mais da aprendizagem que de uma aleatória escolha da sorte ou do destino. (ANTUNES, 2003, p. 31)

Para Luzardo (2010), falar em público é então fomentando a interação humana. Entretanto, na maioria das vezes, o sentimento de ansiedade, vergonha e medo se fazem

presentes na realização dessa difícil tarefa, modulando o fluir das nossas ações, fazendo com que a química do corpo se altere, principalmente, quando as situações são por nós desconhecidas. Assim:

Sustento a ideia de que a vergonha de falar em público é provocada por uma situação anterior de não experiência, que leva ao desconhecimento. Na ausência de um modelo ou de uma experiência-aprendizado, que codifique a sensação como agradável ou não, a vergonha de falar em público se manifesta. (LUZARDO, 2010, p. 21)

Angélico, Bauth e Andrade (2018) concordam que o falar em público é um dos desempenhos sociais que mais exigem competência do indivíduo. Os autores consideram que esse ato é um poderoso estressor psicossocial e “fonte de tremores, sudorese, gagueira, rubor, taquicardia, falha na memória (“branco”), entre outras manifestações” (2018, p. 347).

Angélico, Bauth e Andrade (2018) também concordam que na comunidade universitária, problemas relacionados ao falar em público são bastante comuns e citam a pesquisa desenvolvida por Marinho, Medeiros e Lima (2017), com 1.135 alunos universitários de uma universidade pública de Belo Horizonte, onde foi apontado que 63,9% da amostra afirmaram possuir vergonha de falar em público. A pesquisa revelou, ainda, que desse total que evidenciou medo a maioria ficou entre as mulheres (72,5%), entre os alunos que participavam de poucas atividades de fala em grupo (84,8%) e, também, entre aqueles que autopercebiam suas vozes como negativas, com altura de voz para o agudo e volume de voz baixo (68,7%).

Os autores (ANGÉLICO, BAUTH e ANDRADE, 2018) ainda concordam que estudantes universitários são, constantemente, submetidos a várias exigências acadêmicas, como apresentações do trabalho e seminários em sala de aula; exposições de opiniões em grupo. Tudo isso está sujeito a proporcionar altos níveis de ansiedade. Para Angélico, Bauth e Andrade (2018) essa ansiedade excessiva, que decorre dessa vergonha de falar em público, pode ser emanada das percepções negativas, medo de possíveis efeitos aversivos, resultados de experiências anteriores; interpretações erradas em relação à possíveis reações fisiológicas que serão vivenciadas, e falta de intimidade e preparo para o contexto de falar em público.

Autores como Luzardo (2010), Angélico, Bauth e Andrade (2018), baseados em Zimbardo (1982), afirmam que os universitários que têm medo e vergonha de falar em

público demonstram dificuldades em participar de seminários, não tiram dúvidas nas aulas com medo de fazer perguntas e são incapazes de pedir ajuda aos colegas de sala. Assim, eles vão ficando com o seu desempenho acadêmico irremediavelmente comprometido. E como resultados: reprovações, dificuldades na escolha profissional e desistência do curso universitário.

2 CAPÍTULO II SOCIOLOGIA DAS EMOÇÕES

Os estudos realizados sob o ponto de vista sociológico se reportam para pesquisas dos mais diversos fenômenos, buscando compreender os processos sociais, porém, existem poucos estudos à luz das Ciências Sociais que busquem a compreensão sobre a vergonha de falar em público e seu impacto na vida social de seus portadores.

Para Gaiad (2019) os sociólogos buscam compreender a modernidade através de três direções históricas: surgimento do capitalismo, das instituições democráticas e do individualismo. Também aponta como um fato histórico da modernidade a transformação do papel dos sentimentos e do lugar ocupado por eles na sociedade, embora esta dimensão venha sendo negligenciada das principais análises sobre esses temas.

Foi a partir de 1980 que alguns autores conceberam um olhar crítico sobre o tema, dando início a estudos que irão compor o campo sociológico das emoções, colocando em primeiro plano a elaboração de uma perspectiva teórica acerca dos sentimentos que pudesse compreender e explicar, através das instituições e as estruturas sociais, o agir social e as relações intersubjetivas.

A partir das questões formuladas por pesquisadores das Ciências Sociais: Qual a influência do social sobre a forma de sentir e de expressar emoções? Quais e como os sentimentos influenciam os comportamentos e atitudes dos indivíduos? Ela aparece com a proposta de um conjunto de investigadores propondo explicações e interpretações para se compreender a influência social das emoções, como também suas expressões sociais, sua relevância na sua própria formação e consequentemente no papel determinante na formação das estruturas sociais.

A Sociologia das Emoções estuda as diversas emoções que estão envolvidas na interação social: tristeza, dor, ódio, medo, remorso, dúvida, angústia, decepção, nojo, vergonha. Essa interação social envolve a ação orientada para o comportamento das outras pessoas, ao tempo que o caráter dessa interação depende das posições que as pessoas ocupam na sociedade.

Por isso, dessa forma, compreende-se que as emoções não são tão naturais, espontâneas, autênticas e incontrolláveis, como se acredita. Diversos aspectos da estrutura social influenciam a constituição da nossa vida emocional. Às vezes as pessoas suprimem as emoções porque as coletividades sociais como igrejas, escolas, empresas que estruturam os padrões de laços sociais, influenciam seu comportamento.

A partir dessa compreensão, permite-se uma nova avaliação do ser humano construída pela história do grupo social a que pertence, pois é na vida em sociedade que as funções mentais maleáveis aos poucos são moldadas pelos modos de ser cristalizados pela sociedade, seguindo o curso do grupo social em que está inserido.

Portanto, o estudo sociológico da dimensão emocional, tem o objetivo de mostrar como a emoção modifica sensivelmente as análises que fazemos comumente sobre os indivíduos e a identidade moderna, na divisão entre o privado e o público, bem como sua articulação a fim de contribuir com a criação de novas formas de sociabilidade.

Assim, pondera-se que o objetivo da Sociologia das Emoções, é estudar o quanto a sociedade influencia ou não nas nossas emoções, buscando estudar quais fatores históricos e culturais estão sujeitos a regular nossas emoções. Ou seja, tem a intenção de analisar se as nossas emoções são advindas do social ou se as emoções são formadas tão somente com base em substratos biológicos e psicológicos derivados da instituição cognitiva, instintiva do ser humano:

Baseado em Koury (2009), Bernardo (2016) afirma que como uma das mais recentes subdisciplinas da Sociologia geral, A Sociologia das Emoções busca identificar quais os fatores sociais que nos influenciam a sentir determinada emoção e surge com o intuito de compreender os fenômenos emocionais, a partir de um caráter social, como uma construção social.

Para Bernardo (2016) nas últimas décadas tem-se verificado uma mudança com a emergência da Sociologia das Emoções, enquanto campo específico, com o objetivo de introduzir o debate teórico das emoções como objeto de estudo das Ciências Sociais.

De acordo com a Sociologia das Emoções, as estruturas sociais são compostas por regras que ordenam as formas de emoção e do comportamento emocional em cada sociabilidade. Logo, a observação sociológica do eu dotado de sentidos e de sensibilidade, busca também apontar a maneira como os valores sociais mudam e alteram histórica e socialmente as emoções e sentimentos, bem como quais as causas e efeitos e consequências sociais quando da utilização das emoções e dos sentimentos nas esferas econômica, política, artística, religiosa e cultural (BERBARDO, 2016).

De acordo com Gaiad (2019) se faz necessário que os sociólogos usem uma lente de aumento que evidencie as particularidades dos inúmeros vínculos entre o que dá forma e atribui sentido aos sentimentos de cada um e as pessoas que experimentam esses sentimentos e os ressignificam, ou seja, trata-se de analisar e relacionar as dimensões macro e micro social, ou seja, de entender como as estruturas sociais (o macro) pode influenciar o indivíduo (o micro).

Nesse sentido, sem menosprezar as investigações das Ciências Médicas, sobre o ponto de vista das estruturas biológicas e genéticas pode-se afirmar que as emoções e suas formas de manifestações também são elementos sociais, que estruturam as várias formas como interagimos em sociedade.

Koury (2009) afirma que a Sociologia das Emoções foi iniciada por volta da década de 1990 do século passado, nos Estados Unidos, e cita Thomas Scheff como pioneiro nesses estudos.

Santana e Oliveira (2016) afirmam que para Scheff (1990) o estudo sistemático das emoções permanece como um campo de pesquisa pouco consolidado ao discutir o problema de definição das emoções devido a dificuldade elementar que caracteriza esse campo de estudos. Segundo elas, na perspectiva de Scheff (1990), os termos usados para a palavra emoções, as definições operacionais são ambíguas e por esta razão tanto as emoções básicas quanto o nome usado para definir emoções específicas possuem significados ambíguos e confusos.

Essa perspectiva de emoções para Santana e Oliveira (2016) faz com que Scheff (1990) afirme que não existe um acordo entre os pesquisadores que estudam o significado dos

termos para emoções específicas porque essas diferenças de visões resultam principalmente do uso vernacular que os pesquisadores fazem da palavra emoções, bem como do significado atribuído para emoções específicas, ocorrendo apenas uma catalogação dos relatos verbais sobre as emoções e não oferecendo, de fato, definições conceituais sobre as emoções.

Santana e Oliveira (2016) discorrem na perspectiva de Scheff (1990) mostrando que este autor afirma não ser fácil compreender a importância da vergonha nas sociedades modernas porque vivemos dentro de um ethos altamente individualista e voltado para assuntos exteriores. Assim, a vergonha para a maior parte dos pesquisadores, segundo ele, ainda é considerada um tabu, no que pese ser respectivamente social e individual, a vergonha pode ser considerada como a emoção principal da análise sociológica. As autoras apontam que Scheff (1990) trata a vergonha como a emoção dominante por causa da sua onipresença na experiência humana e de seu papel como força reguladora de todas as nossas emoções, incluindo a própria vergonha.

Assim, ele trouxe sua contribuição acerca da análise dessa emoção específica, pois anteriormente o estudo sobre as emoções não possuía centralidade analítica nas ciências sociais. A esse respeito Scheff (2013) afirma:

As formulações clássicas não conduziram a nada porque se concentravam nas emoções em geral. Nosso conhecimento das emoções não é generalizado, mas particular [...] nossas crenças compartilhadas sobre emoções específicas permitem a nossa comunicação sobre este assunto, e restringem ao mesmo tempo voos de fantasia [...] é por esta razão que as declarações gerais sobre as emoções possuem tão pouco significado (SCHEFF, 2013, p. 657).

O Sociólogo Nbert Elias (1990), autor dos livros “O Processo Civilizador”, apesar de não ter construído uma Sociologia das Emoções como campo científico, ele propõe no âmbito de uma “educação civilizatória” reflexões em que os sentimentos estão associados às formas civilizacionais assumidas pelas sociedades ao longo da história.

Segundo Amâncio (2004), Nbert Elias estudou a psicologia do polimento, das boas maneiras, do autocontrole das pulsões e do controle das emoções, explorando as transformações da economia psíquica, das estruturas da personalidade, através da constituição

e da consolidação do Estado moderno que sofre pela monopolização da violência psíquica legítima. Para Elias:

As emoções, elas próprias, seduzem-nos à sua racionalização. Um exemplo disto será o fato de a modelação da vida pulsional que costumamos designar por vergonha ou embaraço, não ser menos característica do processo civilizacional que a racionalização do comportamento. São de forma muito curiosa, as próprias emoções que nos levam à sua racionalização (ELIAS, 1993)

Para Scheff (2013) os parâmetros propostos por Elias, são importantes para a elaboração de uma concepção para a emoção da vergonha. Assim, o estudo sobre a vergonha deve incluir definições analíticas. Seguindo essa perspectiva, Scheff (2013, p. 678) desenvolve uma proposta conceitual sobre a emoção da vergonha:

Defino vergonha como uma grande família de emoções que inclui muitos cognatos e variantes, mais notadamente o constrangimento, a humilhação, a culpa e os sentimentos relacionados tais como a timidez, por exemplo, que se originam em forma de ameaça ao vínculo social. Esta definição integra o Self (reações emocionais) e sociedade (vínculo social).

Para Santana e Oliveira (2016) Scheff analisa a vergonha no self e na sociedade. Por isso, propõe uma definição ampla sobre vergonha para além da que se usa atualmente. Para as autoras Scheff sugere um método e uma teoria para o estudo da vergonha na relação entre o individual e a sociedade, procurando construir uma definição de vergonha que supere o sentido da palavra, bem como sugerindo que a visão de constrangimento dos vínculos seja denominada como vergonha.

Scheff (2013) aponta que Elias apesar de haver elaborado uma definição conceitual para o sentimento da vergonha, mas destaca o início do entendimento da emoção vergonha evidenciada na passagem da Idade Média para o início da sociedade moderna do século XIX, presente na sua obra “O Processo Civilizador”.

Segundo Santana e Oliveira (2016), Scheff afirma que apesar de alguns pesquisadores terem definido a vergonha como uma emoção social, em seu sentido mais amplo, eles não exploraram a história da vergonha, nem exploraram as mudanças de significados que essa

emoção experimentou ao longo dos processos sociais de transição das sociedades tradicionais para as sociedades modernas.

Nessa perspectiva, Santana e Oliveira (2016) destacam a contribuição de Elias no campo dos estudos das emoções, sobre a vergonha, mostrando que sua análise apresenta as mudanças ocorridas nos processos de constituição da personalidade, no início da civilização moderna. Assim para elas, Elias (1993) oferece uma Teoria da Modernidade e aponta como a vergonha passou a ter uma forma clandestina nas sociedades modernas.

Dessa forma, essa formação permite uma compreensão do ser humano construída pela história do grupo social a que pertence, pois é na vida em sociedade que as funções mentais maleáveis aos poucos são moldadas pelos modos de ser cristalizados pela sociedade.

Somente a partir da ação das gerações mais velhas é que se desenvolverão a língua, a consciência e os padrões específicos de controle de instintos necessários à vida em grupo. Nessa perspectiva, analisar a constituição do indivíduo implica voltar para a sociedade em que ele está inserido, compreendendo os caminhos da sua evolução. Conforme (ELIAS, 1993, p. 243 Apud. PANERAI, 2006, p.) “O medo de transgredir as proibições sociais assume mais claramente o caráter de vergonha quanto mais perfeitamente as restrições externas forem transformadas, pela estrutura da sociedade, em auto-restrições”.

Para Scheff (2013) a tese central de Elias consiste na seguinte análise: “a diminuição dos limiares da vergonha, no momento de rompimento das comunidades rurais e a diminuição do reconhecimento da vergonha, tiveram consequências poderosas sobre os níveis de consciência e autocontrole” (ELIAS, 1993).

Desse modo, para ele, o sentimento de vergonha foi apreendido pela sociedade, e diferentemente de ser natural como abordado anteriormente, esse sentimento é ensinado e construído nas relações sociais. Foi através dessas mudanças, que não ocorrem de forma aleatória, mas de acordo com um sentido pré-determinado, fazendo assim relação com o aumento do sentimento de vergonha, em virtude das novas noções de refinamento e civilização, principiando pela análise das transformações dos costumes.

Com dito anteriormente, a vergonha envolve uma grande família de emoções que abarca vários “cognatos e variantes” a exemplo de embaraços e humilhações. Também se relaciona com sentimentos que abrangem atitudes de rejeição ou sentimentos de fracasso e inadequação. Assim, nos termos de Elias (1993, p. 242, apud, ZUIN, 2009, p.),

O sentimento de vergonha é uma exaltação específica, uma espécie de ansiedade que se reproduz na pessoa em certas ocasiões. Considerado superficialmente, é um medo de degradação social ou, em termos mais gerais, de gestos de superioridades de outras pessoas.

Portanto, para Elias (1993), a vergonha é o encontro do indivíduo entre conflitos passados estigmatizado perante uma situação de possível re-vivência de tais situações marcantes, que podem assim causar uma espécie de confusão psíquica e social. Ela pode ser um elemento que neutraliza a subjetividade, assim o indivíduo suporta a sua realidade objetiva, dolorosa e aflitiva. Também se somando a outros diversos componentes a exemplo do medo, da raiva e da agressividade.

Para Scheff (2002) o embaraço proveniente do sentimento de vergonha funde o comportamento individual em áreas sociais que constrangimentos formais e institucionalizados não alcançam.

Para ele, os nossos pensamentos e percepções sobre as expectativas sociais permitem o controle social. Porém, diferente do sistema de sanções, o sistema deferência-emoção é súbito e impenetrável. A sua falta de visibilidade torna difícil a sua descrição, dado ser tão adquirido.

3 CAPÍTULO III - RELATOS

Apresentamos relatos verídicos de cinco pessoas que de alguma forma, em algum momento de suas vidas, sofreram ou ainda sofrem, prejuízos causados pela não expressão da sua voz, mascarada pela emoção da vergonha, principalmente pela vergonha de falar em público.

Emoção que encobre o verdadeiro potencial de expressão verbal das pessoas e que se não superada pode trazer prejuízos ao longo da vida das pessoas.

Essas revelações escritas demonstram prejuízos causados relacionados a um bom desempenho escolar e ou universitário, vêm junto com um pedido de um olhar sociológico e emocional no sentido de encontrar soluções para amenizar bem como superar o problema em tela.

3.1 PRIMEIRO RELATO

“Tenho 50 anos, concluí o ensino médio, 2º grau, no período e idade dentro dos padrões normais. Porém, precisei me afastar dos estudos e priorizar o trabalho, por um período de 15 anos, até o retorno aos estudos, agora universitários. Após esse período de intervalo escolar, resolvi voltar a estudar e ingressei em uma faculdade no curso de logística, porém, no segundo período mudei para o curso de Marketing, o qual estava voltado mais para minha área de trabalho. Nesse novo curso entrei em um grupo de 5 alunos para dar andamento aos estudos e apresentações dos trabalhos, antes já começados. Devido ao longo tempo que fiquei afastado dos estudos, me senti inexperiente e desintegrado do grupo, mas mesmo nesse contexto, me esforcei para interagir da melhor forma possível com o grupo. Então, começaram as atividades e dentre elas, seminários e apresentações individuais, dos quais eu nunca havia realizado anteriormente. Dentre estes, quero destacar uma apresentação de seminário em que sofri por falta de preparo e por sentir a emoção da vergonha de falar em público. Primeiro motivo, porque cheguei em um grupo já formado anteriormente, segundo porque tive acesso ao material do trabalho a ser apresentado pouco tempo antes da apresentação. Fiquei tenso e nervoso. Palpitações e sudorese acompanharam um “branco” que me impossibilitou de apresentar o seminário satisfatoriamente e mesmo não querendo, foi impossível para eu não demonstrar insegurança e despreparo ao grupo e a Professora presentes. Eis que no final da apresentação eu travei e perdi o domínio do trabalho, não por falta de interesse. Mesmo não tendo total conhecimento do trabalho, o agravante para mim foi não saber apresentar um seminário. O resultado do desempenho atribuído ao grupo foi excelente, a nota foi a máxima

possível. Porém algumas considerações da Professora foram, a meu ver, condutoras de uma grande insensibilidade bem como promotora de “des-incentivo”. As palavras não benditas da Professora, ainda ressoam em minha memória: “Ao grupo a nota foi excelente, bom conteúdo, boa ortografia. Só quem não parece fazer parte desse grupo é o Alexandre que foi péssimo, no mais, parabéns a todos.” Infelizmente ainda me sinto traumatizado. Não concluí o curso, e se a timidez /vergonha de falar em público contribuiu para isso, acredito que a falta de incentivo e de uma técnica de ensino para esse fim, tenha aumentado ainda mais a dificuldade de minha superação. Sugiro inserir ainda no ensino médio, nas escolas públicas ou particulares técnicos de oratória ou mesmo no início da formação do curso superior, uma cadeira de oratória para quem dela precisar, para tentar nivelar todos os presentes da turma. Agradeço a oportunidade e confiante de mudanças necessárias”.

3.2 SEGUNDO RELATO

“Tenho 36 anos. Desde a infância lido com a emoção denominada timidez e por consequência a vergonha que vem do medo de falar em público, tema estudado nesse trabalho. Lembro bem na escola, os momentos de tensão ao apresentar um trabalho e até das dificuldades que tinha em me relacionar com os mais “descolados” da sala. A situação ficou ainda pior ao chegar à Universidade, onde não me considerava “à altura” dos colegas para apresentar um bom trabalho. No dia da apresentação a ansiedade e o nervosismo eram bem intensos. Na minha hora de falar, gaguejava, enrubescia, a boca ficava seca, não lembrava o que havia tão bem estudado e não tinha segurança nenhuma no momento da fala. Era um verdadeiro suplício! Tudo isso me deixava muito “pra baixo” após o término da apresentação. Sentia-me muito triste e incapaz de apresentar-me bem junto com o grupo. Tenho certeza que perdi algumas oportunidades de melhor desempenho escolar e universitário por causa dessas situações de inibições, vergonha, por mim tantas vezes vivenciada. Atualmente, ainda sofro dificuldades, porém, agora, em um grau bem menor. Venho procurando oportunidades de me expressar em público, pois vejo que a minha mudança é necessária para minha própria evolução, no convívio social em que permeia as fases da vida, principalmente a acadêmica e a profissional. Procurei auxílio da Terapia Psicanalítica e com isso entendi um pouco mais de perto a origem da timidez e da inibição transformada em vergonha de falar em público. Na Psicanálise, compreendi que a pessoa tímida é na realidade uma pessoa inconscientemente egocêntrica porque acha que as pessoas ao seu redor estão “de olho” nela, quando na verdade não é bem assim. Quase todos nós estamos no mesmo patamar, principalmente no nível intelectual. Vejo que percebendo isso, a pessoa que se sente tímida pode procurar mudar seu ponto de vista sobre si mesma.”

3.3 TERCEIRO RELATO

“Tenho 42 anos, sou casada, mãe de dois filhos. Aparentemente, demonstro ser uma pessoa bem realizada, todavia, desde a infância, venho enfrentando dificuldades ao me comunicar, especialmente em relação à comunicação verbal em público. Essa dificuldade, que considero ser oriunda de traumas de infância, vem prejudicando direta e indiretamente o meu convívio social, pois me sinto impedida de me expressar com mais transparência, mostrando quem realmente eu sou. Eu era uma criança comunicativa, que participava das apresentações dos trabalhos escolares. Fazia perguntas em sala de aula, porém, em determinado período da minha infância, comecei a sofrer chacotas e zombarias vindos de colegas, professores e até de familiares. Sofri chacotas e zombarias por não conseguir me expressar bem, usando palavras com outro sentido ou às vezes por fazer perguntas em momentos inoportunos. A partir disso, comecei a sentir dificuldades para interagir com as pessoas em sala de aula, e também por isso, me senti prejudicada em relação a minha aprendizagem até a conclusão do ensino médio. Com isso, sem me dar conta, fui me tornando uma pessoa tímida e retraída que ficava em pânico só em pensar em estar no centro das atenções. Sofria também sintomas fisiológicos como sudorese, taquicardia, crise de choro e até não conseguia me alimentar perto das pessoas... Atualmente estou na fase de conclusão do curso técnico em enfermagem no qual ainda me encontro com esse conflito interno que aflige a minha vida. Venho buscando através de terapias e da minha religião, conseguir melhorar e até dissipar esse dilema totalmente”.

3.4 QUARTO RELATO

Tenho 62 anos, sou mãe, sou avó. Fui uma criança bem comunicativa, não tive nenhuma dificuldade em me expressar na minha infância. Não senti a emoção da timidez e interagia bem com as pessoas até certo ponto desse ciclo. Porém, ainda na fase da infância, me vi deixando de ser uma criança comunicativa e passei a me calar diante do que eu queria falar, principalmente publicamente. De onde veio essa limitação? O que fez com que eu suprimisse a minha voz? Ainda não sei e busco respostas. Essas limitações vieram me acompanhando e me prejudicando em diversas situações da minha vida, como por exemplo, na Escola, onde poderia ter aproveitado mais se tivesse interagido melhor em sala de aula, com professores e alunos. O perguntar em sala de aula, para mim era uma dificuldade, insuperável, então dúvidas por mim não eram tiradas em momento algum em sala de aula. Ler em voz alta e apresentar trabalhos na escola me deixava apavorada. Atualmente, venho em busca de autoconhecimento, na esperança de me libertar de crenças limitantes e ainda inconscientes.

Sei que sou maior que elas. Quero enfrentar um grande público, falar de mim, de meus sentimentos e de minhas próprias limitações, a fim de superá-las. Sim, eu quero!”

3.5 Alternativas para superação

Nos termos de Rinaldo Passador (2021), acreditamos que as dicas a seguir possam contribuir com pessoas que convivem com o sentimento negativo que é a vergonha de falar em público, no sentido de favorecer um caminhar esperançoso e de êxitos na vida profissional e privada com mais espontaneidade e segurança, sobretudo, no que tange a experiência de expressar publicamente pensamentos e emoções sem medos e constrangimentos. São elas:

- Acredite em você mesmo, no seu imenso potencial. Mentalize-se tendo sucesso e sendo reconhecido pelo seu esforço de falar, sendo aplaudido pelo público e parabenizado pelo seu superior imediato.
- Conheça bem sobre o assunto que irá falar, saiba especialmente como iniciar, se necessário, tenha uma pequena anotação para alguma emergência, caso esqueça.
- Aprenda a relaxar, fazendo exercícios de respiração, meditação, relaxando seus músculos, movimentando a cabeça, friccionando as mãos, mantendo uma postura firme e decidida.
- Mesmo que esteja tenso, não demonstre, procure andar com passos sem exagero, olhe as pessoas (nos olhos), posicione-se, cumprimente todos e comece a falar.
- Tenha uma estratégia bem preparada para iniciar. Por exemplo, fazer algumas perguntas para quebrar o gelo, contar um fato que seja relacionado com o tema, apresentar o objetivo da sua apresentação, usar um pensamento ou provérbio ou uma mensagem alusiva ao tema que irá abordar.

- Conheça suas virtudes, apoie-se nelas, resgate momentos que teve coragem, firmeza para enfrentar situações difíceis na sua vida e procure trazer essas lembranças para esse momento. Isso é muito poderoso.
- Por último, treine muito, procure dar aulas, falar em reuniões, ouse dar a sua opinião, mesmo que seja simples, não importa, conte piadas no seu grupo de amigos, defenda seu ponto de vista, lute por uma causa.
- Lembre-se de aprender e desenvolver recursos de oratória. Isso é fundamental, tais como usar bem sua voz, fazer gestos adequados, saber como planejar e organizar seu conteúdo intelectual, mantendo a coerência e precisão, corrigir seus eventuais erros gramaticais ou vícios de linguagem e utilizar adequadamente os recursos audiovisuais

(<https://administradores.com.br/artigos/como-enfrentar-o-medo-de-falar-em-publico>)

.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quero dizer que a realização dessa monografia foi uma superação na minha vida, porque sei que irei apresentá-la a uma banca. Sinto-me vitoriosa por oferecer uma contribuição para superação das dificuldades e prejuízos daquelas pessoas que tem vergonha de falar em público. Esse tema pode ser estudado pela Sociologia das Emoções, quanto pela Sociologia da Educação, pois trará excelente contribuição para aprendizagem de estudantes.

Me deparei com total falta de pesquisas e livros sobre o assunto e recorri a obras de caráter transdisciplinar. Muitas pessoas sofrem desse problema, mas a própria vergonha faz com que essas pessoas não se manifestem. Sinto que ao trabalhar sobre esse tema acredito que cabe agora aos pesquisadores da área das Ciências Sociais aprofundar esse assunto, dando assim uma contribuição para melhorar as relações entre professores e alunos, e, sobretudo por possibilitar a aprendizagem de várias pessoas anônimas que sofrem caladas com esse problema.

Revelou-se também nesse estudo o quanto não se pode negligenciar o estudo das emoções a partir da conduta e da interação entre os indivíduos bem como dos valores de uma cultura e sociedade na modelagem da experiência emocional e cognitiva das pessoas. Esses dados apontam pistas para métodos psicopedagógicos em que facilitem os alunos superarem seus pontos mais fracos.

A problematização explicitada na parte introdutória deste trabalho de pesquisa, a emoção denominada vergonha, ao longo da história escolar e acadêmica, vem sendo um desafio a ser superado para muitos alunos escolares e ou universitários. O desafio se concentra na superação de tal emoção quando ela traz prejuízos de assimilação de conteúdo apresentado em sala de aula, estendendo-se no desenvolvimento de sua vida.

Os estudos que serviram de base para esse trabalho apontaram evidências de variações das avaliações subjetivas da emoção da vergonha ao longo dos tempos. É interessante salientar, dentro desse contexto cronológico do tempo, que as emoções passaram a ser estudadas mais especificamente a partir da década de 90, com o surgimento da Sociologia das Emoções.

O caráter pioneiro desta pesquisa a torna importante e, ao mesmo tempo, incipiente dentro da sociologia das emoções. Contudo, fica claro, pela leitura dos relatos de estudantes

que se sentiram prejudicados no âmbito escolar e/ou universitário, aqui apresentados, que há muito o que se considerar neste campo, pois isso nos leva a pensar em outras situações em que o desempenho acadêmico de um aluno é posto em declínio, como nas relações de trabalho, seleções de emprego etc...

Embora este trabalho não tenha cunho conclusivo, no sentido de já apresentar uma proposta solucionadora do problema em tela, os seus resultados, servem, seguramente como indícios da riqueza de um campo de investigação científica promissor no campo das Ciências Sociais.

REFERÊNCIAS

- AMÂNDIO, Sofia Lay. *O lugar social das emoções na investigação em ciências sociais: Reflexão em torno de uma diligência em sociologia*. In: Actas dos Ateliers do V Congresso Português de Sociologia. Lisboa: APS. 2004.
- ANGÉLICO, Antonio Paulo; BAUTH, Murilo Freitas; ANDRADE, Arthur Kelles. *Estudo Experimental do falar em público com e sem plateia em universitários*. Psico-USF, v. 23, p. 347-359, 2018.
- ANTUNES, Celso. *Relações interpessoais e auto-estima: a sala de aula como um espaço do crescimento integral*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003, 4ª ed.
- BERNARDO, Arstides Ariel. *O campo da sociologia das emoções: relevância acadêmica e perspectivas de análise*. Revista Urutagua, n. 34, p. 156-173, 2016.
- CÉSAR, Bel. *O Livro das Emoções: Reflexões inspiradas na Psicologia do \budismo Tibetano*. São Paulo: Gaia, 2005, 2ª Ed.
- D'EL Rey e Pacini, Pesquisa do Centro de Pesquisas e Transtornos de Ansiedade (2001). Disponível em http://scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722005000200014&script+sci_arttext acesso em 25 de jun. 2013.
- Darwin, C. (1958). *The origin of species*. New York: The New American Library of World Literature.
- DARWIN, Charles. *The origin of species by means of natural selection, or the preservation of favoured races in the struggle for life*. 6 ed. London: John Murray, 1872
- EMOÇÃO. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2021. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/emoção/>>. Acesso em: 07/10/2021.
- ESCALA DE HAWKINS, Disponível em < <https://www.greenme.com.br/viver/segredos-para-ser-feliz/78427-escala-de-hawkins/> > Acesso em 21/03/2021.

FEITOSA, Maria Angela Guimarães. Resenha: Darwin, o comportamento humano e as emoções. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 15, p. 265-267, 1999.

GAIAD, Maraisa Gardinali. *A sociologia das emoções em Eva Illouz: o fenômeno da literatura de autoajuda*. 2019.

HAWKINS, D. I.; MOTHERSBAUGH, D. L.; BEST, R. J. *Consumer Behavior: Building Marketing Strategy*. 10. ed. New York: McGraw-Hill, 2007.

KOURY, M. G. P. *Emoções, cultura e sociedade*. Curitiba: RCV, 2009.

LIMA, Maria da Conceição Ferreira de. *Matemática e experiência emocional de estudantes numa cultura brasileira e nordestina*. Curitiba, Appris, 2015.

LUZARDO, Silvio. *Eu! Falando em Público? Sim. Agora é a sua vez*. São Paulo, Paulus, 2010.

Marinhos, A. C; Medeiros, A. M.; Lima, E. D; (2019). *Prevalência e fatores associados ao medo de falar público*. Santa Efigênia, Belo Horizonte, CDAS, 2019.

[SciELO - Brasil - Prevalência e fatores associados ao medo de falar público](#) *Prevalência e fatores associados ao medo de falar público* > Acesso em 26/04/2021.

Markus, HR, & Kitayama, S. (1991). Cultura e o self: implicações para cognição, emoção e motivação. *Psychological Review*, 98, 235.

MIGUEL, Fabiano Koich. *Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional*. *Psico-usf*, v. 20, p. 153-162, 2015.

NOBERT, Elias. *O Processo Civilizador*, Vol II, Rio de Janeiro, Zahar, 1993.

NOVAIS, C. Felipe. *O legado de Darwin para a compreensão das emoções*. Postado em 2014. Disponível em: < <https://ibralc.com.br/>>. Acesso em, 08/10/2021.

PASSADORI, Reinaldo. <https://administradores.com.br/artigos/como-enfrentar-o-medo-de-falar-em-publico>. Acessado, 20/10/2021.

PASSADORI, Reinaldo. “As 7 dimensões da Comunicação Verbal”, São Paulo, Passadori, 2009.

PEKRUN, R (2000) A Social-cognitive, control-value theory of achievement emotions. In J. Heckhausen (Ed) Oxford: Elsevier, 2000, p 143-163

SANTANA, Tarsila Chiara & OLIVEIRA, Jainara Gomes de. A sociologia e a antropologia das emoções de Thomas Scheff: uma resenha. RBSE – Revista Brasileira de Sociologia da Emoção, 2016, v. 15, n 45, p. 145- 148.

SCHEFF, Thomas J., 1990: “Shame and Conformity: the difference-emotion system”, in Thomas Scheff *Microsociology: Discourse, Emotion, and Social Structure*, Chicago: University of Chicago Press.

SCHEFF, Thomas. 2002. Working Class Emotions and Relationships: Secondary Analysis of Sennett and Cobb, and Willis. Pp. 263-292, in Phillips, Bernard, Harold McKinnon, and Thomas Scheff (Eds.) 2002. *Toward a Sociological Imagination: Bridging Specialized Fields*. Lanham, Md: University Press of America.

SCHEFF, Thomas J. [Tradução de Mauro Guilherme Pinheiro Koury]. Vergonha no self e na sociedade. RBSE – Revista Brasileira de Sociologia da Emoção, v. 12, n. 35, pp. 656-686, Agosto de 2013. ISSN 1676-8965.

TRANSDISCIPLINARIDADE: Periódico Rural Semanal, da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, de 2005, II parte: na semana de 29/04 de setembro de 2005, e capturado em 10/08/2021 <[O I parte: na semana 22/28 de agosto](#) [Que É Transdisciplinaridade \(por Akiko Santos\) | Blog Cidadania & Cultura \(wordpress.com\)](#)>

ZUIN, Aparecida Luzia. CEU-O componente onomástico na área educacional. CASA: Cadernos de Semiótica Aplicada, v. 7, n. 2, 2009.