

Laurence Heller
Stephan Konrad Niederwieser

VINDECAREA RUȘINII ȘI A VINOVĂȚIEI CRONICE

*Cum să te eliberezi de senzația că e mereu ceva
în neregulă cu tine și să îți regăsești autenticitatea
prin Modelul Relațional Neuro-Afectiv (NARM™)*

Traducere din limba engleză:
VIFOR ROTAR

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE de Bogdana Bursuc-Landry	13
INTRODUCERE	15
<i>VAI, CE RUȘINE!</i>	

PARTEA I

CUM SĂ TE ELIBEREZI DE RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA CRONICE

01. RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA CRONICE NU SUNT EMOȚII	23
Diferența dintre rușine și vinovăție	25
02. LA VÂRSTA ADULTĂ, NOI SUNTEM CEI CARE MENȚINEM RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA	29
Experiența copilului este aceea de a fi „centrul universului”	34
A fi rușinat sau învinovățit	37
Experiențele adverse din copilărie	41
Ciclul respingerii din partea altora, al rușinii și al respingerii de sine	45

Rușinea în narcisism	49
Rușinea și dinamica clivajului	52
Dinamicile ascunse ale rușinii	58
Agenta în lucrul cu rușinea și vinovăția cronice	60

03. PREȚUL PE CARE ÎL PLĂTIM CÂND TRĂIM CU RUȘINE CRONICĂ 63

Capacitate redusă de a fi deschis la iubire și sexualitate	65
Capacitate redusă de a avea autonomie	70
Capacitate redusă de a simți încredere	73
Capacitate redusă de acordaj	78
Capacitate redusă de conectare	82
<i>Rușinea existențială</i>	83
<i>Identificări bazate pe rușine</i>	84
<i>Contraidentificări bazate pe mândrie</i>	84
<i>Trauma timpurie afectează etapele ulterioare de dezvoltare</i>	85
<i>Simptome și strategii</i>	85
<i>Rușinea și granițele energetice</i>	87
<i>Rezolvarea rușinii</i>	87
Prețul pe care îl plătim pentru evitarea rușinii și a vinovăției	89
Dinamica rușinii, pe scurt	90

PARTEA A II-A

**GHID CLINIC PENTRU REZOLVAREA RUȘINII
ȘI A VINOVĂȚIEI CRONICE**

04. SPRIJINIREA CLIENTILOR ÎN REZOLVAREA RUȘINII ȘI A VINOVĂȚIEI CRONICE	95
Cei patru piloni ai modelului NARM	98
Pilonul 1	100
Stabilirea contractului terapeutic: clarificarea a ceea ce își dorește clientul pentru sine	
Pilonul 2	114
Explorarea: Adresarea unor întrebări menite să-i ajute pe clienți să intre în contact cu dinamica ce le alimentează rușinea și vinovăția	
<i>Conectare și deconectare</i>	119
<i>Provocarea reconectării</i>	121
<i>Deconstruirea unei anumite experiențe</i>	122
<i>Deconstruirea unei experiențe pozitive</i>	123
<i>Sprijin în a trăi emoțiile</i>	124
<i>A asculta cu cea de-a treia ureche</i>	126
<i>Monitorizare</i>	127
<i>Explorarea rușinării de sine, a judecării de sine și a urii față de sine</i>	129
<i>Includerea inimii în ecuație</i>	132
<i>Ipoteza de lucru</i>	133
<i>Psihoeducație</i>	134
<i>A pune informațiile cap la cap</i>	136
<i>Stabilirea ritmului</i>	137

Pilonul 3	139
Agența: Sprijinirea clienților cu scopul de a conștientiza rolul pe care îl joacă în a menține dinamica rușinii pe care o simt la maturitate	
<i>Agența și procesul rușinării de sine</i>	140
<i>Aplicații clinice ale agenței</i>	144
<i>Beneficii ale sporirii agenței</i>	145
Pilonul 4	149
Reflectarea schimbărilor în urma cărora clienții au dobândit mai multă acceptare de sine și s-au ancorat mai bine în propriul corp	
<i>Faza de integrare</i>	152
<i>Cum îl ajută reconectarea pe client</i>	153
<i>O notă despre folosirea Pilonilor NARM</i>	154
Modelul NARM de Completare Emoțională	156
<i>Emoțiile din perspectiva unui copil</i>	159
<i>Relevanța clinică a emoțiilor</i>	162
<i>Ce stă în calea procesului normal de completare emoțională?</i>	162
<i>Când și cum trebuie folosită completarea emoțională</i>	163
<i>Rolul terapeutului</i>	166
<i>Completarea furiei</i>	174
<i>Completarea jalei</i>	177
Frică și anxietate	181
Cum putem lucra cu rușinea	185
Cum putem lucra cu vinovăția	211
Senzația de spațiu interior mai amplu	214

05. RUȘINE ȘI SEXUALITATE	217
Funcțiile sexualității	218
Abordarea NARM în lucrul cu provocarea pe care o reprezintă sexualitatea	219
<i>Stilul de supraviețuire bazat pe conectare</i>	221
<i>Stilul de supraviețuire bazat pe acordaj</i>	222
<i>Stilul de supraviețuire bazat pe încredere</i>	223
<i>Stilul de supraviețuire bazat pe autonomie</i>	224
<i>Stilul de supraviețuire bazat pe iubire–sexualitate</i>	224
Rușinea care apare în procesul de dezvoltare	225
Rușinea legată de sexualitate creează și mai multă rușine	230
Cum se lucrează clinic cu sexualitatea	231
„Disfuncțiile”	234
Abuzul sexual	236
„Dependența sexuală”	239
Sexul și inima	241
EPILOG	243
CÂND ATITUDINEA TERAPEUTULUI ESTE UNA CU ADEVĂRAT SIMȚITĂ ÎN CORP	
MULȚUMIRI	245
DESPRE AUTORI	248

*Cea mai mare parte din rușinea pe care o simțim nu are
nicio legătură cu noi.*

– Dr. LAURENCE HELLER,
fondator al modelului NARM

*

*Nu este important ce ni se întâmplă, ci cum reacționăm
la ce ni se întâmplă.*

– EPICTET (50–138),
filosof grec

*

*Sarcina ta nu este să cauți iubirea, ci doar
să cauți și să găsești toate obstacolele din tine
pe care le-ai pus în calea ei.*

– RUMI (1207–1273),
poet persan și mistic sufist

CUVÂNT-ÎNAINTE

Această carte are puterea delicată de a deschide atât de multe drumuri noi în interiorul nostru și de a ajunge la noi. Autorii au pus foarte mult din experiența lor clinică de zeci de ani, din experiența lor umană și din inima lor în această carte. Când o citești, poți simți cuvinte pline, rotunde și locul cald din care acestea vin. Ele sunt puse pe hârtie și oferite ție. Este o carte plină de dragoste.

Când o lecturezi, pe lângă porția de dragoste pe care o citești (și poate îți îngădui să o primești), ești mereu surprins de ideile descrise. La fiecare pas sunt idei noi și moduri de a vedea lucrurile care ne schimbă complet perspectiva și ne invită să ne reorganizăm înțelegerea internă, astfel încât ne umplem de speranță.

Să realizezi că rușinea și vina nu sunt emoții, să afli că, inconștient și involuntar, îți generezi suferință respingându-te, rușinându-te și blamându-te pentru a-ți proteja dreptul la dragoste, să afli că sunt mai multe tipuri de suferință și că nu toate suferințele sunt la fel, nu este puțin lucru atunci când cauți să te bucuri de viață mai mult și să îți fie bine. Această carte sădește sămânța speranței că putem începe să alegem să ne oprim suferința nenecesară.

Prima parte a acestei cărți este un cadou pentru toată lumea. Această primă parte este dedicată tuturor celor care doresc să se bucure din nou de viață și să aibă o relație mai bună cu sine și cu cei din jur. A doua parte a cărții este un cadou pentru specialiștii în sănătate mentală care doresc să-și ofere sprijinul celor care îl caută. Valoarea adăugată a acestei cărți este profunzimea umană, claritatea conceptuală și dragostea.

La final, doresc în primul rând să îmi exprim recunoștința față de dr. Laurence Heller și Stephan Niederwieser pentru că au

decis să scrie această carte, și pentru modul în care au făcut-o. Apoi, doresc să mulțumesc Editurii Herald pentru deschiderea de a adăuga această carte în portofoliu și de a contribui la acest impuls de a deschide inimile pentru dragoste și speranță, mai ales atunci când rușinea și vina devin cronice sau toxice.

– **Bogdana Bursuc-Landry**, psiholog clinician,
psihoterapeut, Master NARM practitioner

INTRODUCERE

VAI, CE RUȘINE!

În cadrul Modelului Relațional Neuro-Afectiv (NARM™), concepția noastră este că rușinea și vinovăția cronice stau la baza majorității problemelor emoționale și relaționale, precum și a multora dintre dificultățile și chiar simptomele fizice cu care se confruntă oamenii. Această constatare se bazează pe decenii de lucru cu oamenii, în contexte precum: terapia de grup, supervizarea, terapia individuală, consilierea de cuplu, precum și în programele de formare NARM susținute în întreaga lume. Rușinea și vinovăția cronice sunt procese, simptome și strategii. Contrar a ceea ce se crede în general despre ele, *nu* sunt emoții. În paginile care urmează, vom explica în detaliu de ce nu le definim astfel. Pe măsură ce veți avansa cu lectura, veți dobândi o înțelegere mai profundă asupra acestei perspective.

Când oamenii se gândesc la rușine, prima asociere pe care o fac este adesea cu sexualitatea și corpurile lor. Dar rușinea e cu mult mai mult decât atât. Oamenii se simt rușinați să spună „nu” și să stabilească limite. Le este rușine să facă greșeli, să fie vulnerabili, să aibă nevoi. Unii se simt rușinați chiar și pentru simplul fapt că există și că ocupă un loc pe lumea asta. Multe dintre dinamica care țin de rușine rămân în mare parte inconștiente, cu toate că ne influențează profund felul în care ne raportăm la noi înșine și la alegerile pe care le facem. Când acțiunile noastre au la bază rușinea, ajungem să ne trăim viețile într-un mod limitat, să luăm decizii nesănătoase și să ne închidem inima. Rușinea alimentează autocritica, judecarea de sine, ura față de sine și autosabotajul, inclusiv dependențele, diminuându-ne simultan capacitatea de a avea relații sănătoase.

Rușinea și vinovăția sunt, de asemenea, folosite în mod deliberat ca instrumente de manipulare. Ele nu ne afectează doar la vârsta adultă. Părinții, profesorii, clericii și alte figuri de autoritate folosesc rușinea și vinovăția pentru a-i controla pe copii. Multe dintre aceste tipare sunt transmise din generație în generație. Și, cu toate că cei mici au, fără îndoială, nevoie de îndrumare, rușinea și vinovăția, în special în formele lor toxice, nu sunt cea mai bună cale prin care să le-o oferim. Corporațiile exploatează rușinea deja existentă pentru a-și promova și vinde produsele. O mare parte din mass-media, precum și din industriile de cosmetică și de modă se folosesc de ea pentru a-i face pe oameni să se simtă necorespunzători și inadecvați așa cum sunt. Politicienii folosesc rușinea pentru a marginaliza anumite grupuri, deseori minorități. Religiile au folosit multă vreme rușinea și vinovăția pentru a menține controlul asupra inimilor și minților oamenilor. Rușinea și vinovăția sunt instrumente puternice, care modelează soarta unor grupuri întregi de oameni. Mesajele calomnioase ajung să fie internalizate, determinându-i pe indivizi să se simtă rușinați chiar de acele trăsături din cauza cărora sunt atacați, criticați și umiliți. Pe parcursul cărții de față, vom explora cum ceea ce debutează ca un eșec ce ține de mediu este, mai apoi, internalizat sub forma unui sentiment de a fi rău, defectuos sau greșit.

Un exemplu reprezentativ din istoria recentă a Americii ilustrează această dinamică. Fetele de vârstă școlară erau cândva considerate incapabile de anumite sarcini intelectuale, în special de matematică. Convingerea predominantă era că mintea lor nu e „făcută” pentru matematică. Deoarece aceste idei au fost tratate ca și cum ar fi fost adevărate, performanța lor a ajuns să reflecte aceste prejudecăți și, timp de zeci de ani, fetele au obținut rezultate mai slabe la matematică decât băieții. Generații întregi de fete au internalizat acest mesaj rușinos, crezând că sunt lipsite de capacități matematice. Cu toate acestea, în ultimele decenii, profesorii au conștientizat din ce în ce mai mult capacitatea fetelor de a gândi

logic, așa că au început să se raporteze la ele așa cum se raportează și la băieți. Drept urmare, performanțele lor s-au îmbunătățit semnificativ. În ziua de astăzi, este mult mai rar ca oamenii să susțină că femeilor le-ar lipsi abilitățile matematice sau științifice. Succesul femeilor în aceste domenii a dovedit că aceste vechi narațiuni, al căror efect a fost inocularea rușinii, sunt false.

Cartea de față își propune să îi ajute pe cititorii ei să identifice noi resurse cu ajutorul cărora să se confrunte și să se vindece de rușinea pe care au preluat-o atât din familie, cât și din societate, rușine la care toată lumea a fost expusă și care a fost internalizată ca și cum ar reflecta propria valoare. A privi rușinea exclusiv ca pe ceva ce este impus din afară, fără a lua în considerare felul în care oamenii o internalizează, trece cu vederea un aspect crucial. Multe cărți și articole vorbesc despre rușine în context social, dar puține abordează în mod adecvat impactul profund pe care ea îl are în plan personal. Pe de altă parte, există unele resurse care subliniază rușine în context familial, dar care trec cu vederea factorii sociali. În mod similar, numeroase abordări terapeutice practicate la scară largă nu ajung să exploreze ceea ce alimentează cu adevărat dinamica rușinii, dincolo de nivelul cognitiv și comportamental.

Un mecanism frecvent de protecție – care se poate manifesta atât în copilărie, cât și la vârsta adultă – este mascarea rușinii prin încercări constante de a ne demonstra propria valoare. Pe acestea le numim, în NARM, „identificări bazate pe mândrie”. De exemplu, o persoană ale cărei nevoi nu au fost satisfăcute poate ajunge să se simtă mândră că are nevoie de foarte puțin din partea celorlalți. Dar ascunderea rușinii în spatele mândriei nu rezolvă dinamica de fond. Încercarea de a demonstra, sieși și celorlalți, că nu e o persoană chiar atât de „rea” pe cât s-ar crede se poate transforma într-o căutare inutilă, una ce durează o viață întreagă și poate avea efecte negative asupra sănătății. De exemplu, nimănui nu ar trebui să-i fie rușine cu forma sau dimensiunea corpului său. În același timp, dacă facem din a fi supraponderal

o sursă de mândrie, s-ar putea să ignorăm realitățile medicale asociate cu greutatea excesivă.

După zeci de ani de lucru cu oamenii, ne-am dat seama că rușinea cronică este un factor fundamental în aproape toate dificultățile emoționale și relaționale. Modul în care o persoană se vede pe sine și se raportează la ceilalți stă la baza multor conflicte, provocări și chiar simptome fizice. Aceasta nu este o descoperire nouă. Terapeuții sunt de mult timp conștienți de faptul că ura față de sine și lipsa acceptării proprii persoane sunt niște obstacole majore în calea vindecării. Începând cu anii '70, eforturile de a lucra cu aceste probleme s-au concentrat în mare măsură pe consolidarea stimei de sine și pe promovarea unui fals sentiment de mândrie ca antidot. Deși pot fi utile din când în când, aceste intervenții au limitări semnificative. A le repeta copiilor că sunt speciali și că merită un tratament special nu le construiește o stimă de sine autentică. La fel stau lucrurile și cu schimbarea gândurilor și cu utilizarea afirmațiilor pozitive. Deși pot fi de ajutor în anumite contexte, aceste strategii nu reușesc, de cele mai multe ori, să atingă suferința profundă pe care o provoacă rușinea toxică, împiedicând astfel o vindecare temeinică.

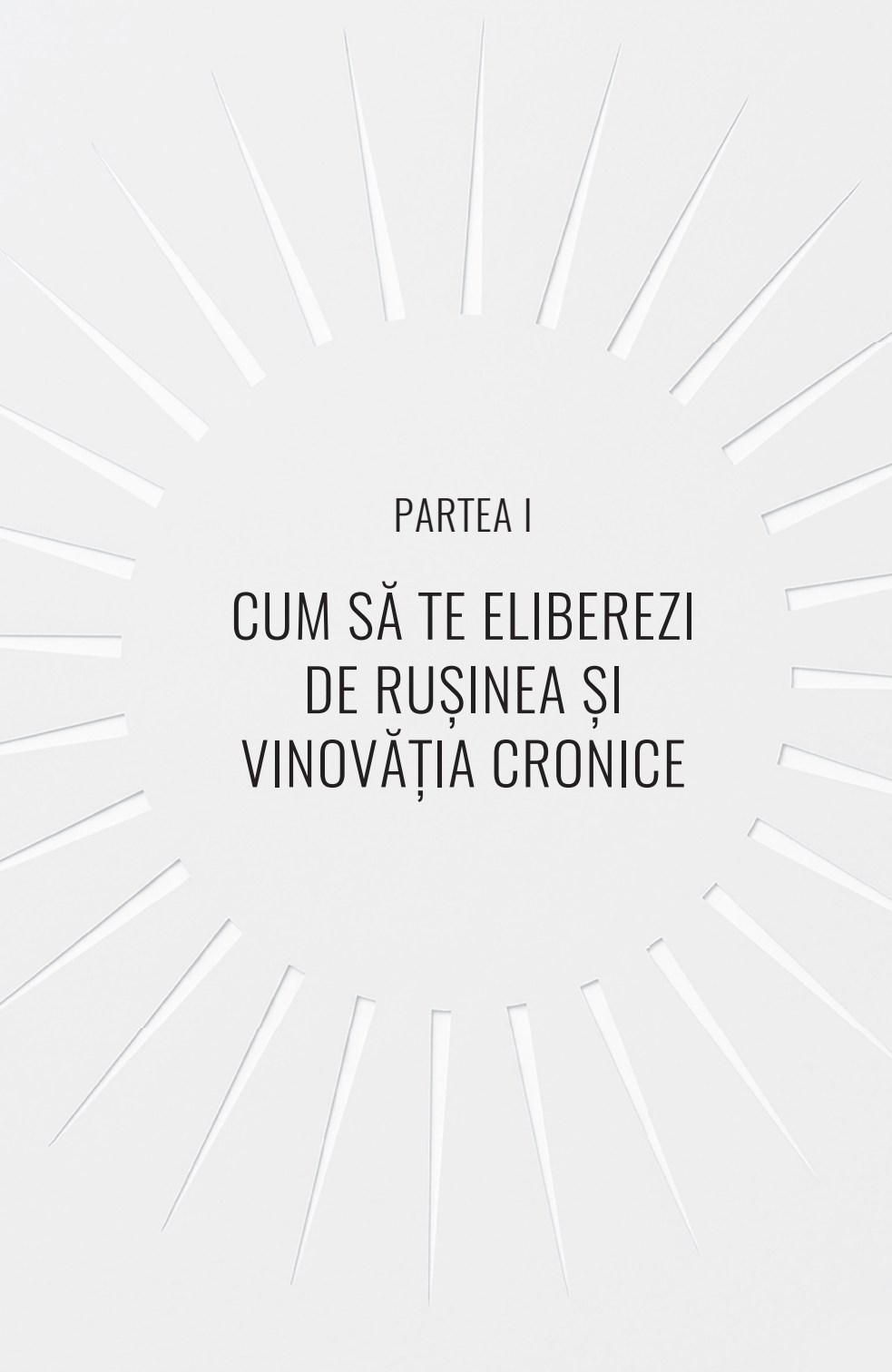
Alte modele conceptualizează rușinea ca pe un substantiv – o entitate – mai degrabă decât ca pe un proces în curs de desfășurare. Termeni precum „Supraeul” sau „criticul interior” au diluat și mai mult înțelegerea pe care o avem în ce privește rușinea, prin a-i atribui funcțiile de rușinare, sabotare și umilire de sine unui „critic interior” externalizat, în loc să le vadă ca pe niște acțiuni în care individul se angajează în mod activ. Nu poți, pur și simplu, „să te aperi” de criticul interior atunci când acesta joacă un rol funcțional în însuși psihicul tău.

Unii oameni, printre care se numără inclusiv profesori și antrenori, consideră că rușinea este o motivație utilă pentru autoperfecționare. Deși performanța și autooptimizarea sunt strategii frecvent folosite pentru a ne ajuta să nu simțim rușine, această abordare

ignoră respingerea de sine care stă la baza impulsului de a deveni din ce în ce „mai bun”. Din experiența noastră, oamenii devin mai mulțumiți de viața lor și mai împăcați cu ei înșiși pe măsură ce le e tot mai puțin rușine de cine sunt. În această carte, ne propunem să arătăm ce îi face pe oameni să simtă rușine în legătură cu propria persoană. Ne dorim să arătăm cât mai clar genul de suferință pe care o provoacă acest proces interior, astfel încât să puteți lua decizii mai potrivite și mai binevoitoare în ceea ce vă privește.

La început, lucrul cu tendința de a folosi rușinea împotriva propriei persoane poate părea un proces dificil și inconfortabil. Cu toate acestea, pe măsură lucrați tot mai mult cu dinamica aflate la baza acestei porniri, puteți ieși din acest proces simțindu-vă mai vii, mai deschiși și mai capabili să fiți vulnerabili – în cel mai bun mod posibil –, precum și mai disponibili pentru cultivarea unor relații apropiate.

În primul capitol, vom deconstrui procesul rușinii și vinovăției cronice, pentru a face mai ușor de înțeles această tendință spre autolimitare. Următorul capitol al cărții se va axa asupra modului în care se dezvoltă rușinea cronică, inclusiv asupra relevanței studiilor despre tulburarea complexă de stres posttraumatic și experiențele adverse din copilărie. Capitolul 3 examinează costurile rușinii și vinovăției cronice, precum și impactul eforturilor de a evita rușinea. În Capitolul 4, accentul se mută mai mult spre dimensiunea clinică a procesului, dar într-un mod în care conținutul rămâne în continuare accesibil pentru toți cititorii. În cele din urmă, încheiem cu o discuție aprofundată despre rușine și sexualitate. Până la finalul acestei cărți, cititorii, inclusiv clinicienii, vor dobândi o nouă imagine asupra dinamicii dureroase a rușinii și vinovăției cronice, precum și instrumente practice pentru a o înțelege și transforma.



PARTEA I

CUM SĂ TE ELIBEREZI
DE RUȘINEA ȘI
VINOVĂȚIA CRONICE

01 RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA CRONICE NU SUNT EMOȚII

Mulți oameni se gândesc la rușine și la vinovăție ca la niște emoții. Acest fel de a gândi a pătruns chiar și în literatura de specialitate. Evident, există multe sentimente care apar odată cu faptul de a fi rușinat¹ de alții sau chiar de tine însuși, însă este important să distingem procesul în sine de reacțiile emoționale pe care le avem ca urmare a acestui proces.

A privi rușinea și vinovăția cronice drept simple trăiri emoționale simplifică excesiv un proces care este, în realitate, mult mai complex. În limbajul curent, rușinea este adesea folosită ca un substantiv (de exemplu: „oamenii suferă de rușine toxică”). Asta creează impresia că rușinea este un lucru, un obiect sau o excrescență patologică, asemănătoare unei tumori, care apare, pur și simplu, de la sine. Dar rușinea nu este ceva care apare de nicăieri și fără motiv. Ea are de-a face, în mod fundamental, cu felul în care ne raportăm la noi înșine.

Limba germană exprimă acest lucru destul de clar: „Ich schäme mich” – „Mă fac de rușine”. Această formulare lingvistică reflectă realitatea că, ajunși la vârsta adultă, oamenii au învățat să se rușineze *pe ei înșiși*. Este un proces cu mult mai complex decât o simplă emoție. Atunci când copiii trăiesc eșecuri ce țin de mediu sau eșecuri relaționale în cadrul familiei lor, îndreptarea rușinii către propria persoană devine o încercare de a face față acestor eșecuri. La nivel inconștient, copilul poate ajunge la următoarea

¹ În limba română, verbul „a se rușina” este folosit preponderent reflexiv, sugerând o acțiune care pornește din lăuntrul subiectului. În limba engleză însă *to shame* și forma pasivă *to be shamed* indică frecvent o acțiune exercitată de o altă persoană asupra cuiva. În contextul acestei cărți, termenii „rușinare” și „a fi rușinat” sunt utilizați în sens tranzitiv, pentru a desemna un proces relațional prin care rușinea este indusă din exterior și ulterior internalizată. (N. red.)

concluzie: *Părinții mei nu mă iubesc, și asta e, cel mai probabil, fiindcă sunt nedemn de iubire.* Această concluzie dureroasă îi permite să nutrească speranța că, dacă reușește să „devină demn”, va ajunge, în cele din urmă, să fie iubit. A înțelege că părinții lui nu îl pot iubi așa cum are nevoie ar fi, pentru copil, o amenințare la adresa existenței sale. În mod paradoxal, faptul de a se rușina pe sine în această fază timpurie a dezvoltării sale constituie, de fapt, o încercare de a rezolva o problemă de nerezolvat. Faptul de a ne raporta la rușine ca la un proces mai degrabă decât ca la un substantiv sau ca la o entitate ne deschide diverse posibilități de a lucra cu ea care, altminteri, ar rămâne inaccesibile.

Cei care folosesc în mod cronic rușinarea și umilirea de sine se adaptează în permanență la acele experiențe adverse din copilăria lor care au rămas nerezolvate. Rușinea devine astfel o modalitate de a face față judecăților internalizate, fricii de pierdere a atașamentului, tristeții generate de nevoile rămase neîmplinite și furiei – uneori chiar intense – față de îngrijitorii care i-au neglijat, abuzat sau pur și simplu nu i-au văzut. Adaptarea la această experiență, prin a se rușina pe ei înșiși, duce la o percepție de sine distorsionată, la dereglare emoțională și fiziologică și, de multe ori, la suferință sistemică. Ceea ce oamenii trăiesc și resimt drept „emoție” este, de fapt, rezultatul acestui proces continuu și dureros, acesta este motivul pentru care folosim termenul de *rușine cronică* în locul celui de *rușine toxică*.

Rușinea și vinovăția sănătoase pot fi parte din capacitatea noastră de a empatiza, cea care ne ajută să rămânem conectați cu ceilalți și să reparăm posibilele nedreptăți pe care le cauzăm fără să vrem. Cu toate acestea, rușinea cronică ne poate face să ducem o existență limitată, ba chiar ne poate distruge viața. Ea presupune judecare de sine, ură față de sine și autosabotaj. A ne face în mod cronic de rușine pe noi înșine înseamnă a ajunge să credem că unele aspecte ale sinelui nostru autentic sunt rele sau greșite, să simțim

că nu avem dreptul de a exista, de a avea nevoi, de a stabili granițe, de a iubi și de a fi iubiți.

Rușinea și vinovăția cronice ne afectează pe toate palierele existenței noastre. Convingerile și identificările distorsionate pe care le avem despre noi înșine împreună cu judecățile necruțătoare de sine care derivă din ele generează dereglări emoționale și fiziologice. Aceste distorsiuni și dereglări identitare ne afectează relația cu propria persoană, cu ceilalți și, în cele din urmă, cu întreaga lume.

Fiecare **identificare bazată pe rușine** este stocată în corp sub forma unor tipare de tensiune musculară și de închidere în sine, contribuind atât la dereglarea emoțională, cât și la cea a sistemului nervos autonom. Probabil ați observat, la voi înșivă sau la alții, că rușinea apare însoțită de tendința de a adopta o postură ce denotă închiderea în sine sau de pornirea de a vă acoperi fața, ca și cum ați încerca să dispăreți cu totul.

Unul dintre costurile invizibile ale rușinii constă în toate vorbele pe care nu le spunem, nu le dăm curs și nici măcar nu le încercăm din cauza fricii de rușine. S-ar putea să nu-i spunem „Te iubesc” cuiva pe care îl iubim, fiindcă ne temem de vulnerabilitate sau de rușinea care ar putea urma. Ni se poate întâmpla să evităm să ne exprimăm nevoile sau să trasăm granițe personale, temându-ne să ne confruntăm cu rușinea care ar putea apărea atunci când facem aceste lucruri. Evităm multe activități care ne-ar putea face viața mai frumoasă – cum ar fi cântatul, dansatul sau orice altă formă de exprimare creativă –, pentru că ne este rușine că nu suntem suficient de buni, că am putea greși sau că am putea face lucrurile „de-a-ndoaselea”. Acest aspect important, dar rareori discutat al rușinii va fi explorat mai pe larg în Capitolul 3: „Prețul pe care îl plătim pentru rușine”.

DIFERENȚA DINTRE RUȘINE ȘI VINOVĂȚIE

Rușinea și vinovăția sunt adesea confundate, dar ele nu sunt același lucru. Rușinea înseamnă să te simți prost față de *cine* ești,

în timp ce vinovăția se referă la sentimentul de a te simți prost pentru *ceva* ce ai făcut. Rușinea și vinovăția sănătoase pot ajuta la repararea relațiilor, dar rușinea și vinovăția cronice sunt procese care pot continua de-a lungul întregii noastre vieți.

Rușinea și vinovăția sunt, de asemenea, o parte integrantă a procesului de creștere și dezvoltare. Ele contribuie la înțelegerea faptului că ceilalți există separat de noi și au propriile lor nevoi, contribuind la menținerea contractului social. Ne ajută să învățăm regulile familiei, ale culturii și societății noastre. Rușinea și vinovăția sunt, de asemenea, strâns legate de atașament învățându-ne cum să rămânem conectați cu ceilalți. Întrucât sunt pe deplin dependenți de îngrijitorii lor, copiii trebuie să învețe regulile care îi leagă de aceștia. În acest context, rușinea și vinovăția pot juca un rol important în dezvoltarea sănătoasă a omului.

Însă, atunci când rușinea și vinovăția depășesc sfera conectării sociale și a empatiei, ele întâresc procesul de deconectare de părți importante ale propriei ființe și ating pragul rușinii și al vinovăției cronice. Dacă am crescut în familii și culturi în care rușinea și vinovăția au fost folosite ca instrumente de control, e probabil să fi internalizat aceste dinamici și să ne fi deconectat de la unele aspecte esențiale ale sinelui nostru autentic. Această excludere este dureroasă: ne distorsionează sentimentul de sine, ne face să trăim o existență limitată și provoacă multe dintre simptomele emoționale și relaționale cu care ne confruntăm.

Rușinea cronică poate lua multe forme: ură față de sine, judecare de sine, autocritică; senzația că suntem defectuoși, greșiți, răi, nedemni de iubire și nedoriți; incapacitatea de a ne exprima nevoile, de a avea încredere în ceilalți și în noi înșine, de a stabili granițe personale, de a iubi și de a fi iubiți. În următoarele capitole, vom analiza mai îndeaproape felul în care rușinea cronică se manifestă în funcție de stilul de supraviețuire pe care l-am dezvoltat în copilărie.

Vinovăția cronică este adesea mai greu de recunoscut, mai ales atunci când a fost prezentă de-a lungul întregii vieți. Ea poate lua multe forme: a ne întreba constant dacă am făcut ceva greșit, dacă am comis o eroare sau dacă am supărat pe cineva.

Vinovăția funcționează adesea ca o modalitate de a **gestiona neputința**, aceasta din urmă fiind parte din experiența general umană. Există multe lucruri pe care nu le putem controla. În fața unei pierderi devastatoare, recurgem adesea la vinovăție, deoarece cu ajutorul ei putem menține iluzia faptului de a deține controlul: „Nu am fost neputincios; pur și simplu am făcut ceva greșit”. De exemplu, atunci când pierdem o persoană dragă, în loc să înfruntăm jalea și durerea, adesea ne spunem: „Aș fi putut face mai mult”, „Ar fi trebuit să acționez mai devreme” sau: „Ar fi trebuit să fac ceva diferit”. Pe de altă parte, se întâmplă și să dăm vina pe ceilalți: „Dacă nu ar fi fumat atât de mult...” sau: „Dacă măcar ar fi luat suplimentele pe care i le-am recomandat”. Aceste gânduri sugerează că ceea ce s-a întâmplat ar fi putut fi prevenit, că noi sau ceilalți am fi putut controla ceva ce, în realitate, era imposibil de controlat.

Vina supraviețuitorului este o altă formă de vinovăție resimțită de cei care au rămas în viață în urma unor evenimente în care apropiații lor au pierit: camarazi de război sau supraviețuitori ai unor atacuri teroriste, războaie sau răpiri. Persoanele care și-au pierdut partenerul de viață se simt adesea vinovate atunci când încep să se bucure din nou de viață sau când își permit să iubească din nou. Aceste evenimente depășesc capacitatea noastră de a le înțelege sau de a le suporta pe deplin, iar vina supraviețuitorului reflectă o altă formă de neputință. Este esențial să subliniem următorul fapt: nu este nicio rușine să te bucuri că ai supraviețuit. A dori să trăim e în firea noastră.

O altă formă răspândită de vinovăție este **tendința de a ne pune la îndoială deciziile**¹: „Nu ar fi trebuit să fac asta”.

¹ În orig., en. *second-guessing*. (N. red.)