

O lectură captivantă și incitantă pentru oricine  
se luptă cu urmările rușinii cronice.

**Dr. Douglas Tataryn**

**A.J. BOND**

# **Inconfortabil**

Ce este rușinea și cum  
putem scăpa de ea



# Cuprins

INTRODUCERE	<i>Citește mai întâi aici</i> .....	9
<b>PARTEA ÎNTÂI</b>	Educația rușinii	
CAPITOLUL 1	Despre rușinea mea .....	19
CAPITOLUL 2	Ce este rușinea? .....	27
CAPITOLUL 3	Animale sociale .....	39
CAPITOLUL 4	„Valoarea“ umană .....	53
CAPITOLUL 5	Cum funcționează rușinea? .....	67
CAPITOLUL 6	Revelația rușinii .....	75
CAPITOLUL 7	Rușine <i>versus</i> vinovăție .....	87
CAPITOLUL 8	Definirea rușinii .....	99
CAPITOLUL 9	Băieții nu plâng .....	113
<b>PARTEA A DOUA</b>	Rușine <i>versus</i> autenticitate	
CAPITOLUL 10	Rușine și atașament .....	137
CAPITOLUL 11	Percepție <i>versus</i> realitate .....	157
CAPITOLUL 12	Inferioritatea .....	181
CAPITOLUL 13	Narcisismul .....	195
CAPITOLUL 14	Decidentul .....	211
CAPITOLUL 15	Ar trebui .....	235
CAPITOLUL 16	Cum să fim nonreactivi .....	253
CAPITOLUL 17	Rușinea victimei .....	263

**PARTEA A TREIA** Acceptarea rușinii

CAPITOLUL 18	Cum să ne lăsăm cuprinși de inconfortabilul rușinii .....	287
CAPITOLUL 19	Rușinea benefică .....	311
CAPITOLUL 20	Acceptarea de sine .....	325
CAPITOLUL 21	Empatia .....	337
CAPITOLUL 22	Cele mai bune practici .....	351
EPILOG	<i>Înspre vindecarea sinelui</i> .....	357
MULȚUMIRI	.....	359
BIBLIOGRAFIE	.....	361
INDICE	.....	363



## Despre rușinea mea

„MAI BINE MOR DECÂT SĂ FIU GAY.“

Îmi amintesc că gândeam așa la vârsta de 13 ani, în timp ce stăteam pe bancheta din spate a mașinii familiei. Nu mai știu încotro mergeam, poate că ne întorceam de la școală, dar cred că îmi aduc aminte strada pe care eram. Tenth Avenue din Vancouver, o străduță suburbană foarte drăguță, căptușită pe stânga și pe dreapta de niște tulipani gigantici, care străbate cartierul Point Grey, tipic pentru pătura de sus a clasei mijlocii. Nu cred că e întâmplător că acest gând mi-a venit în minte tocmai într-un cadru așa idilic, înconjurat de frații și părinții mei, în siguranța autovehiculului familiei. Totul simboliza ceea ce credeam că aveam să pierd dacă „mi-aș fi permis“ să fiu acest lucru rușinos: gay.

Criza asta luase naștere cu câteva zile înainte, pe când eram în autobuz cu o gașcă de copii din trupa de teatru care locuiau în același cartier cu mine și ne îndreptam spre cursul de actorie la care mergeam săptămânal și care avea loc în centru. Îmi amintesc că îi auzeam pe ceilalți copii vorbind în jurul meu, când unul dintre ei a proclamat: „Dacă nu știi dacă ești sau nu ești gay înseamnă că ești!“ Un val de rușine mi-a invadat tot corpul.

Mai întâi, rușinea m-a făcut să îngheț pe scaun, blocându-mi creierul atât de tare, încât nu am mai putut nici să reacționez și nici să

gândesc limpede. Apoi mi-a făcut inima să-mi bată nebunește și mi s-a făcut rău de la golul din stomac. Dar în același timp, rușinea mi-a dictat în termeni cât se poate de clari că trebuie să mă port ca și cum nimic nu ar fi în neregulă, altfel cauza disconfortului meu ar deveni evidentă pentru toată lumea. Așa că m-am prefăcut că nici măcar nu sunt atent la conversație, întorcându-mă din când în când spre fereastră cu o prefăcută lejeritate, pentru ca cei din jur să nu îmi citească pe față tumultul interior.

Starea de moment a trecut într-o fracțiune de secundă, dar m-a urmărit pentru tot restul vieții. Asta e forța invizibilă a rușinii.

Totuși, nu era prima dată când subiectul homosexualității apăruse în conversație. Când eram mic, să spui că cineva e gay era o insultă la ordinea zilei în curtea școlii, așa cum încă se întâmplă în multe locuri. Chiar dinainte ca cei din generația mea să ajungă în punctul de a-și admite atracția pentru cineva de sex opus, ei știau deja că nu e în regulă să îți placă de cineva de același sex. Era o convingere foarte puternică, pe care în mod inconștient o asimilaserăm cu toții printr-un milion de căi umiltoare.

Îmi amintesc că ne jucam în pauze acest joc în care spuneam cuiva că are ceva pe unghie. Dacă își făcea mâna căuș pentru a-și verifica unghiile, atunci era hetero. Dacă își întindea mâna în față, examinându-și dosul palmei, însemna că e gay – o justificare pentru ample ridiculizări asupra celui în cauză.

Îmi amintesc că la un moment dat eram *mândru* de o glumă cu homosexuali pe care o inventasem chiar eu.

Întrebam: „Cum sună când se bășește un homosexual?”

Și apoi căscam.

La acea vreme, imaginea mea asupra „gayilor“ era exclusiv masculină. Bărbați ostracizați, plini de boli, păroși, cu haine ridicole („rămași în anii '70“), perversi obsedați sexual, care erau în mod voit imorali. Aveam senzația destul de clară că „ei“ pur și simplu *încearcă*

să îi enerveze pe cei din jur și, prin urmare, merită toată batjocura și toată marginalizarea pe care o primesc. Ca și cum efectiv și-o cer „alegând“ să fie gay.

Dar poate fiindcă treceam prin pubertate sau poate din cauza felului în care acea afirmație era formulată – „Dacă nu *știi* dacă ești gay sau nu, înseamnă că ești“ –, acel moment din autobuz a fost primul în care m-am gândit că ar putea fi vorba chiar de mine! Din motive necunoscute, pur și simplu nu am reușit să mă conving pe moment că știu sigur că *nu sunt* gay.

Am stat și am mustit în jurul întrebării ăsteia câteva zile, într-o stare de panică moderată, dar constantă. Și dacă eram gay? Păi, asta nu-i corect! Înțelegeam în mod implicit că, dacă era să *fiu* gay, cu siguranță nu era alegerea mea. Nicio parte din mine nu își dorea să fiu gay. Și nici nu îmi părea că aș fi făcut ceva greșit sau că aș fi fost în vreun fel „corupt“. Până în acel moment, avusesem chiar o copilărie mai degrabă idilică, stabilă și plină de afecțiune. Nu fusesem maltratat, rănit sau bolnav mintal. Mi se părea că dintr-odată, fără absolut niciun motiv, cumva – *poate* – eram gay.

La vremea aia aveam numai două casete pe care familia mea le asculta la nesfârșit oriunde mergeam cu mașina. Era fie Paul Simon, fie *Hituri pop din anii '80*. Îmi amintesc că era un anume hit pop din anii '80 care trezea în tânărlul meu suflet o combinație stranie de dorință și teamă ori de câte ori o auzeam. Se numea „Moonlight Desires“ și era cântată de trupa canadiană Gowan (numită așa după solistul trupei, Lawrence Gowan).

În primul rând, trebuie să spun că era o piesă destul de bună. Ceva în ea îmi răscolea sufletul și îmi stârnea pofta (întâmplător, versuri direct din cântec). Avea o misterioasă forță emoțională și mă simțeam de parcă Lawrence Gowan cânta chiar despre mine. Iată câteva versuri reprezentative:

„You stir my soul  
 And whet my hunger and  
 Weave that spell that pulls me under  
 These moonlight desires haunt me  
 They want me, they want me  
 These moonlight desires haunt me  
 You're sending, you're sending  
 Secret fires  
 Burnin' inside me unknown  
 Raging on never mentioned  
 Only you can uncover the flames  
 Break their silence  
 And make them dance for us to see them and  
 Break their chains and give them freedom.“<sup>1</sup>

De fiecare dată când răsună melodia asta simțeam cum conflictul meu interior este expus în văzul tuturor. Era în egală măsură excitant și extrem de umilitor, ca și cum Gowan mă seducea în fața întregii familii, chiar acolo în mașină. La vremea respectivă, simțeam că e absolut evident pentru toată lumea faptul că Gowan spune clar și răspicat: „E gay! A.J. e gay!“ Simțeam că eman rușine prin fiecare por și începea să devină de necontrolat.

În termeni mai tehnici, mă așteptam ca eu să fiu heterosexual, la fel ca familia mea, colegii mei și toți ceilalți „oameni normali“ pe care îi vedeam peste tot în jurul meu și în mass-media. A fi heterosexual era sinonim cu a mă integra și a-mi împlini nevoia fundamentală de

---

<sup>1</sup> „Sufletul mi-l răscolești, /Iar pofta mi-o stârnești și/Vraja ce mă tot atrage tu o țezi/Dorințele sub clar de lună nu-mi dau pace/Ele mă doresc, ele mă doresc/Dorințele sub clar de lună nu-mi dau pace/Tu tot trimiți, tu tot trimiți/Flăcări ascunse/Ce neștiute ard în mine/Făcând ravagii, de nimeni știute/Doar tu poți descoperi aceste flăcări/Rupându-le tăcerea/Și să le faci să joace, în văzul tuturor/Zdrobind ale lor lanțuri, eliberându-le din nou.“ (N. red.)

incluziune socială, pentru care corpul meu avea să mă răsplătească cu senzații plăcute. Dar în acel moment din autobuz, senzația bruscă de incertitudine cu privire la sexualitatea mea a zădărnicit acea așteptare fundamentală de „normalitate“, apartenență și plăcere, iar acea zădărniciere a fost în sine una dintre cele mai dureroase senzații pe care tânărul meu corp era capabil să o producă: rușinea. Am interpretat acea senzație oribilă – rușinea – ca pe un semn că mie îmi este dat să fiu diferit, rău și singur. Și de atunci, de fiecare dată când m-am gândit la a fi gay, în mine a luat naștere din nou și din nou aceeași reacție neplăcută, alimentând o spirală a rușinii.

Atunci când rușinea a devenit de nesuportat, am hotărât că mai bine mor decât să fiu gay.

Ca și când ar fi simțit o amenințare reală la propria existență, în acel moment egoul a îngropat acest conflict atât de adânc în mintea mea, încât aproape zece ani nu m-am mai gândit niciodată conștient la asta.

Chiar și așa, o parte din mine a murit – acea parte care mă făcea să mă simt comod fiind eu însumi în văzul lumii.

Nu eram un homosexual ascuns la modul obișnuit. Egoul meu îngropase adevărul atât de adânc și atât de deplin, încât nici măcar eu nu mai credeam că sunt gay. Devenisem pur și simplu acest băiat evident asexuat, care credea că este atras de fete, dar care nu făcuse niciodată ceva în privința asta. Îmi amintesc că prima mea prietenă s-a despărțit de mine pe motiv că eram „prea frigid“.

În plus, sexul înainte de căsătorie era ceva tabu în familia mea și nici nu îmi dau seama dacă rușinea pe care o simțeam era legată de faptul că aș putea fi gay sau de acela că a fi gay era în mintea mea sinonim cu a face sex. Având în vedere că la vremea aceea căsătoria între homosexuali nu era legală, orice act sexual gay ar fi fost în mod inerent greșit și rușinos după standardele morale ale culturii mele.



Oricare ar fi fost motivul exact, în mod clar aveam impresia că există ceva atât de „rău“ în neregulă cu mine, încât trebuie îngropat dincolo de planul conștient, de teamă că altfel aș fi respins sau m-aș sinucide. Deși adevărul era îngropat, senzația că ceva greșit se întâmplă cu mine era omniprezentă.

### *Rușinea cronică*

În copilărie, atunci când intrăm într-un conflict cu rușinea, ea câștigă de obicei. Ne doboară la fiecare pas, amenințându-ne că îi vom pierde pe toți cei dragi, alături de tot ce ne face fericiți și ne oferă siguranță. Și având în vedere că nu suntem adulți care se pot îngriji singuri, pentru copii rușinea este, de fapt, o strategie defensivă utilă. Rușinea m-a protejat de o potențială respingere, declanșându-mi o aversiune față de adevăratul meu sine. Dar lăsând-o să câștige la o vârstă așa fragedă, practic, m-am asigurat că de atunci înainte voi fi sclavul ei. Mi-a dispărut impulsul de a reacționa chiar și moderat în fața rușinii, căci înăuntrul meu eram conștient că ea știe niște lucruri murdare despre mine. M-aș fi simțit ca un inculpat care se ia la ceartă cu juriul la propriul proces. Subconștient, rușinea avea o mare putere asupra mea și nu voiam să intru în conflict cu ea.

Așa că nu am făcut decât să dansez așa cum îmi cânta ea, ca o marionetă, pe când ceilalți copii testau în mod activ limitele a ceea ce e „ok“ și ce nu, descoperind cine sunt cu adevărat. Este un pas foarte important în dezvoltare – procesul de individualizare –, iar eu l-am ratat.

Simt că mulți dintre noi ne aflăm încă în acest proces de individualizare, într-o măsură mai mare sau mai mică. Mulți au ajuns destul de departe, până în punctul în care rușinea nu mai este o parte importantă a vieții lor. Nu că nu ar mai simți rușine – asta e imposibil. Rușinea este încă acolo, ghidându-le acțiunile chiar mai mult

decât își dau seama. Dar au ajuns la un echilibru al puterii între ei și rușine, suficient cât lucrurile să funcționeze mai lin (cel puțin pentru moment). Singura diferență pentru oamenii ca mine, care nu au terminat încă procesul individualizării, este că noi nu am negociat încă suficientă autonomie față de atacul constant al rușinii (sau poate chiar deloc). Astfel că, pe măsură ce ne maturizăm, în viața noastră se acumulează anumite resentimente și neplăceri, cu care nu știm întotdeauna ce să facem. Este un sentiment de neputință. O închisoare personală, invizibilă, fondată pe niște așteptări exterioare percepute numai de noi, în care stăm închiși pentru că asta e ce *credem* că trebuie să facem pentru a fi niște oameni „buni“.

Acest sentiment este „vina cronică“. Practic, eu am fost condiționat de o experiență a rușinii persistentă și dezechilibrată, laolaltă cu o interpretare profund discreditantă a ceea ce credeam că este rușinea. Se spune că rușinea cronică este o formă de traumă de dezvoltare, adesea declanșată de o problemă de atașament în copilărie. Pentru mine, cel mai probabil s-a dezvoltat prin furtuna perfectă formată de faptul că am fost un copil gay care a crescut într-o cultură homofobă, alături de rușinea de a nu mă putea integra și de prea mult perfecționism (mai multe despre asta în capitolul 10) și e posibil ca totul să fi fost exacerbat și de lucrurile minore, precum faptul că eram copilul mijlociu într-o familie numeroasă sau că eram canadian într-o lume americano-centrică. În loc să pendulăm între mai multe stări sănătoase, așa cum se întâmplă cu majoritatea oamenilor, noi, cei care suferim de rușine cronică, ne împotmolim într-un singur răspuns emoțional: rușinea. La vârsta inocentă a dezvoltării, în noi a fost sădit un sentiment profund de inadecvare, lipsă de valoare, imperfecțiune și incompetență. Astfel, copiii fiind, am început să simțim în mod real că nu merităm siguranța grupului căruia ar trebui să-i aparținem. Astfel că țelurile noastre definitorii în viață devin încercările de a „ne integra“ cu orice preț, încercări alimentate de rușine, în timp ce instinctele ne spun că asta „trebuie“ să facem pentru a supraviețui.

Fie că suferi sau nu de rușine cronică, este întotdeauna incredibil de util să îți înțelegi propria rușine. Și știu din experiența personală că, în ciuda rușinii, procesul de individualizare rămâne posibil și poate începe la orice vârstă. Scopul meu cu această carte este să îi ajut pe cei care nu s-au individualizat încă, precum și pe cei care au terminat de parcurs acest proces să ducă această călătorie pe cât de departe se poate, fără să piardă din vedere mesajul fundamental al rușinii: că ne pasă de legăturile pe care le creăm cu ceilalți. Iată ce e sacru pentru noi, animalele profund sociale. Să începem o relație sănătoasă cu rușinea înseamnă deci să găsim echilibrul cel mai potrivit, care ne oferă cea mai mare putere, între sine și celălalt, între independență și interdependență, între individ și grup. Poate să pară un paradox, dar această călătorie este despre a găsi polaritatea perfectă între două mari puteri – *Eu* și *Noi* –, astfel încât să canalizăm întreaga forță a ambilor poli.

Acum că ai văzut care este povestea rușinii mele, să ne întoarcem și să vorbim despre bazele educației rușinii.

***Inconfortabil* îmbină cercetările actuale despre rușine cu dezvăluiri tandre și amuzante. Rezultatul? Un ghid riguros, dar abordabil, pentru o viață trăită din plin.**

## **Foreword Reviews**

Ce este rușinea, de ce o simțim și cum o putem gestiona?

Dacă la primele două întrebări știm cu toții răspunsul, a treia ne pune serioase probleme. Ei bine, cum scăpăm de rușine? Cum trecem peste momentele îngrozitoare de jenă, astfel încât să ne simțim bine și să fim noi înșine?

A.J. Bond ne vorbește din proprie experiență despre drumul pe care l-am putea parcurge alături de rușine fără să o lăsăm să ne domine, să ne închidă în prejudecăți sau să ne mintă că nu suntem integri ori demni de iubire și prețuire.

Cu umor, căldură și exemple personale, Bond ne îndrumă pe drumul de la *Mai bine mor decât să fiu gay* la asumare și acceptare. Și o face fără să ne judece, ci învățându-ne să ne detașăm și îndemnându-ne la tot pasul să acceptăm ajutorul specializat atunci când avem nevoie.



**biblioterapia**

**curteaveche.ro**

ISBN 978-606-44-1422-9



9 786064 414229