

TREI

Rușinea la copii

De unde le vine rușinea și cum îi putem
ajuta să țină capul sus

BETSY DE THIERRY

Cuvânt-înainte: Marc Bush

Traducere din engleză de Corina-Mihaela Tudose

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
<i>Prefață</i>	15
Capitolul 1. Ce este rușinea?	21
Diferența dintre rușine și vinovăție	27
Rușinarea	29
Cum se simte rușinea?	31
Rușinea face parte dintr-un continuum	33
Depășirea rușinii	40
Atitudini sociale față de rușine	43
Vă invit să reflectați	44
Capitolul 2. Impactul rușinii	45
Oamenii și nevoia de apartenență	47
Răspunsul somatic la rușine	49
Probleme generate de mecanismele de <i>coping</i>	51
Vă invit să reflectați	59
Capitolul 3. Neuroștiința din spatele rușinii	61
Răspunsul la amenințare — săpând mai adânc	63
Rușinea în copilăria mică	66
Când nu poți să lupți sau să fugi	67
Rușinea ca instrument de protecție	71

Dificultatea amintirii sau a verbalizării experiențelor rușinoase din trecut	72
Impactul rușinii toxice poate fi diminuat când adultul este empatic și blând	73
Vă invit să reflectați	74
Capitolul 4. Sursele rușinii	75
Tehnici de parentaj	78
Abuzul, neglijența și problemele secrete din familie	81
Presiunea grupului de egali din mediul online	83
Compararea cu ceilalți	84
Respingerea, ignorarea nevoilor	85
Autoînvinovățirea	86
Rușinea și aducerea la tăcere a victimelor	87
Așteptarea de a fi perfect	88
Limite generatoare de confuzie	89
Adolescența	90
Sistemele educaționale care rușinează și umilesc copiii	90
Influența religioasă	93
Vă invit să reflectați	94
Capitolul 5. Simptome ale rușinii: când copiii se retrag	95
Fuga, ascunderea de ceilalți sau tăcerea	97
Singurătatea și retragerea emoțională	99
A cere scuze în permanență	100
Purtarea unor măști	101

Comportamentul de conformare și frica de asumare a riscurilor	103
Vă invit să reflectați	104
Capitolul 6. Simptome ale rușinii: când copiii înșală sau dau vina pe altcineva	105
Mințitul	107
Înșelăciunea	108
Atitudinea critică la adresa celorlalți și proiecția	109
Vă invit să reflectați	112
Capitolul 7. Simptome ale rușinii: când copiii se urăsc pe sine	113
Furia	116
Comportamentele autodistructive	118
Vă invit să reflectați	120
Capitolul 8. Simptome ale rușinii: când copiii se închid în sine sau folosesc disocierea	121
Izolarea emoțională	123
Disocierea	125
Dependența	127
Vă invit să reflectați	128
Capitolul 9. Depășirea rușinii	129
Conectarea emoțională vindecătoare cu copilul	132
Sugestii pentru conectarea emoțională cu un copil sau un tânăr	134

Înțelegerea comportamentului uman fresc	136
Promovarea valorilor vulnerabilității și bunăvoinței	137
Trezirea lobilor frontali la copii	138
Autocompasiunea	139
Vă invit să reflectați	140
Capitolul 10. Rușine, reziliență și vindecare	141
Zece moduri în care putem vindeca rușinea	144
Grijă mare la perfecțiune!	147
Cum intervenim când un copil folosește în comportament mecanisme de <i>coping</i> bazate pe rușine	148
Cum răspundem unui copil care plânge sau este furios	150
Elogierea copiilor pentru calități, decizii înțelepte și darurile lor	151
Concluzie	152
Vă invit să reflectați	153
Referințe și lecturi recomandate	155
Referințe	157
Lecturi recomandate	159
<i>Index</i>	161

Cuvânt-înainte

În acest ghid simplu dar cuprinzător despre rușine, Betsy de Thierry ne oferă o perspectivă descriptivă meșteșugită care ne permite o mai bună înțelegere și un răspuns adecvat la felul în care cei mici trăiesc sentimentele de rușine.

Este important ca acest tip de experiențe să ne rețină atenția, pentru că mulți dintre noi ne grăbim să le interpretăm greșit, luându-le drept sentimente de vinovăție, anxietate, regret, stânjenală sau dezgust. Poate cea mai potrivită explicație în acest caz ar fi că nici noi nu suntem dispuși să ținem cont de propriile experiențe rușinoase, pentru că dacă am face-o, ar trebui să ne confruntăm cu amintiri, credințe și trăiri care ne fac să ne simțim rușinați.

De Thierry descrie elocvent modurile în care rușinea poate polua relațiile sociale, lipsindu-i pe copii de sentimentul de comunitate și relaționare, de legătura menită să protejeze sănătatea mentală a oamenilor la vârsta adultă. Rușinea, o experiență emoțională firească, devine în acest fel foarte dureroasă, pentru că izvorăște din nevoia umană de

apartenență. Cei mici cred că dacă nu cedează și se conformează vor fi pierduți, nu vor mai face parte din comunitate și vor fi respinși. Din acest motiv vedem copii care au avut parte de cele mai neglijente și abuzive începuturi în viață, justificând frecvent sau găsind explicații pentru comportamentele părinților sau îngrijitorilor lor: ei se tem că nu vor supraviețui fără adulții de care depind. Pentru a putea rămâne în viață, o parte dintre copii se complac rușinați într-un mediu familial cu potențial toxic.

Pentru cei mici este și mai rușinos să recunoască și să accepte că oamenii care i-au adus pe lume și care ar fi trebuit să aibă grijă de ei nu au făcut-o. Și, (adânc rușinați), copiii cred că această stare de fapt are legătură cu ceea ce *reprezintă* ei la nivel personal sau ce *au făcut* în copilărie. De aceea, este important de reținut că, în multe situații, dezvăluirea experiențelor trăite și solicitarea explicită a sprijinului pot fi inițiative rușinoase, mai ales dacă nu sunt bine primite de adulți.

Atunci când ne ocupăm de copii sau lucrăm cu ei, trebuie să ne informăm despre rușine, să-i înțelegem tiparele și efectele negative, chiar devastatoare pe care aceasta le are asupra dezvoltării viitoare a celor mici. De Thierry ne propune un ghid practic în acest scop, oferind sugestii legate de sprijinul adecvat pe care îl putem asigura copiilor în încercarea lor de a gestiona sentimentele negative

legate de rușine. Astfel, capitolul final vorbește despre cum adulții pot să-i încurajeze pe cei mici să împărtășească experiențele rușinoase, răspunzând calm, empatic și plini de compasiune comportamentelor acestora, și, în egală măsură, credințelor și gândurilor pe care le exprimă.

Este clar că lărgirea orizonturilor educației emoționale și încurajarea răspunsului creativ al copiilor îi va ajuta pe aceștia din urmă să-și dezvolte înțelegerea și resursele de care au nevoie pentru traversarea cu succes a experiențelor rușinoase. Așa cum susține și de Thierry, demersul trebuie făcut cu intenția de a oferi copiilor modele noi de apartenență și forme de conectare blânde, reciproce, care îi vor ajuta să dezvolte propria reziliență, curajul și autocompasiunea în fața situațiilor în care se simt rușinați. Parcurgerea acestui ghid va avea ca rezultat conștientizarea benefică a modurilor în care cu toții putem evita rușinarea inadecvată a copiilor și putem crea reziliență față de trăirea negativă și vindecare.

Dr. Marc Bush

Prefață

Este oare posibil să scrii o carte care simplifică un concept atât de profund, neplăcut și complex?

În acest volum dedicat rușinii am inclus descoperiri ale cercetărilor publicate în reviste de specialitate, îndrumări desprinse din cărți pentru profesioniști și cunoștințe obținute de la practicieni cu experiență, pe care le-am simplificat și rezumat pentru a le face accesibile tuturor. Am încercat să le dau o formă ușor de parcurs, nu prea „grea” — deși în cazul unui subiect atât de complex, demersul meu este o adevărată provocare. Este important să răspândim cunoașterea și să ajutăm generația următoare să conștientizeze valențele rușinii. În acest fel îi ajutăm pe cei care vin după noi să se elibereze de câteva dintre provocările pe care le incumbă rușinea și care au efecte evidente, semnificative în societatea în care trăim.

Primele patru capitole ale acestei cărți definesc noțiunea și explică implicațiile ei, iar următoarele patru explorează simptomele care însoțesc emoția. Este vorba despre comportamentele care

se manifestă de cele mai multe ori pe fondul sentimentelor de rușine profundă și despre soluțiile care i-ar ajuta pe copii. Ultimele două capitole se opresc asupra unor sugestii care facilitează vindecarea și construirea rezilienței.

În calitate de psihoterapeut, profesor, mamă și prietenă, am văzut cum rușinea își scoate capul urât, dar subtil, invizibil și puternic în forme și situații variate: în școli, în tehnici de parenting, în organizații și în multe alte locuri. În egală măsură, am fost și martora impactului negativ pe care rușinea îl are asupra structurii profunde a persoanelor afectate de experiențe umilitoare. Am văzut cum poate schimba vieți, chiar și atunci când se ascunde de multe ori în spatele mecanismelor de adaptare.

Am fost urmărită și hărțuită timp de patru ani înainte ca poliția să aresteze pe cineva, și la vremea respectivă am fost uimită și întristată de felul în care mulți oameni au răspuns rușinați la atacul îndreptat împotriva reputației mele. Am primit e-mailuri amenințătoare și multe mesaje malițioase. Am văzut cum patruzeci de nume de domenii online au fost cumpărate în numele meu, nu am putut să accesez conturi de e-mail și mesaje care îmi erau adresate pentru că ele erau controlate de „altcineva”. Am aflat că fuseseră trimise anonim texte malițioase, care transmiteau mesaje false în legătură cu mine celor cu care colaboram. În acele momente înspăimântătoare, în care descopeream permanent noi atacuri

cibernetice șocante care îmi afectau reputația profesională, am observat rușinea cu care trebuia să mă lupt la nivel mental, chiar dacă știam că nu făcusem nimic rău. Aceste atacuri erau opera câtorva persoane care simțeau rușine, dar nu puteau gestiona durerea și neliniștea. În schimb, agresorii foloseau mecanisme de adaptare pe care le vom detalia în capitolele care dau consistență acestui ghid. Plecând de la propriile experiențe m-am familiarizat cu sentimentul rușinii și am recunoscut-o în centrele de sprijin pentru traumă, în munca mea, atât la victime nevinovate, cât și la agresori.

Din fericire, am văzut și ușurarea care apare când emoția este conștientizată, recunoscută și numită, rolul ei este înțeles și, în acest fel, în timp, impactul negativ este diminuat.

În această carte vom afla cum trăim rușinea și cum ne afectează comportamentele, amintirile, experiențele de învățare, emoțiile și relațiile. Scopul asumat este conștientizarea și, astfel, reducerea puterii ei.

Ghidul va folosi exemple care ilustrează manifestările rușinii oglindite în comportamentele copiilor. Sper ca inițiativa mea să fie de folos și să transforme viețile celor care caută un răspuns la unele dintre întrebările complexe pe care le întâmpină în relație cu copiii din jurul lor.

Am adăugat și o secțiune cu lecturi recomandate și sugestii bibliografice pentru cei care își doresc să

exploreze în detaliu acest subiect. Aș fi putut scrie mult mai mult, dar intenția mea legată de volumul de față este să transmit informații esențiale oamenilor care nu au timp să citească cercetările de specialitate și literatura disponibilă în domeniu.

Sunt recunoscătoare predecesorilor mei, gânditori și practicieni, cărora le mulțumesc pentru faptul că au dedicat timp prețios observării temelor și comportamentelor umane, și au încercat să le analizeze în așa fel încât noi să putem fi oameni mai sănătoși! Într-o oarecare măsură, mă simt ciudat să le restrâng munca de-o viață într-o carte atât de concisă, dar sper că voi avea înțelegerea lor având în vedere scopul acestui demers.

Îmi doresc să-i ajut pe aceia dintre dumneavoastră care lucrează cu și/sau au în grijă copii, pe cei hotărâți să-i vadă pe cei mici transformându-se în adulți sănătoși, cu un puternic sentiment al propriei identități, cu încredere în abilitățile lor de reflecție și ușurință în simțirea și exprimarea trăirilor.

Copiii pot să înflorească și să învețe să construiască relații pozitive și gratificante, pot deveni cea mai bună versiune a lor — numai dacă pleacă de la aceste fundații. Numai dacă toxicitatea rușinii este redusă indivizii și comunitățile sănătoase pot exista!