

JOSEPH BURGO

RUȘINEA

SCAPĂ DE EA,
REGĂSEȘTE-ȚI
BUCURIA DE A TRĂI
ȘI ÎNTĂREȘTE-ȚI
STIMA DE SINE

Traducere din engleză
de **Mihaela Olinescu**



Frumoșilor mei fii

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
<i>Sondaj de conștientizare a rușinii</i>	17
Partea I: Spectrul emoțiilor din gama rușinii	19
unu. Familia de emoții din gama rușinii	21
doi. Valoarea rușinii	34
trei. Neiubit și exclus	46
patru. Expus și dezamăgit	55
cinci. Bucuria și nașterea stimei de sine	66
șase. Rușinea și dezvoltarea stimei de sine	81
Partea a II: Măștile rușinii.	91
șapte. Anxietatea socială.	97
opt. Indiferența	113
nouă. Promiscuitate și adicție	130
zece. Evitarea rușinii în viața cotidiană	145
unsprezece. Sinele fals idealizat	161
doisprezece. Superioritate și dispreț.	175
treisprezece. Vină și indignare.	187
paisprezece. Negarea rușinii în viața cotidiană	199

cincisprezece. Autoironia	215
șaisprezece. Ura de sine	229
șaptesprezece. Masochism	242
optsprezece. Controlarea rușinii în viața cotidiană	254
Partea a III-a. De la rușine la stima de sine	265
nouăsprezece. Sfidarea rușinii și identitatea restrânsă	267
douăzeci. Reziliența la rușine și lărgirea identității	281
douăzeci și unu. Dezvoltarea sentimentului de mândrie	294
douăzeci și doi. Împărtășirea bucuriei	307
Anexa 1. Rezultatele sondajului și analiza lor	319
Anexa 2. Exercițiile	322
<i>Mulțumiri</i>	<i>353</i>
<i>Bibliografie</i>	<i>359</i>
<i>Note</i>	<i>363</i>

Introducere

Imaginează-ți că ești la un eveniment, cu persoane pe care le-ai cunoscut recent și în compania cărora te simți bine. Conversația este animată; toată lumea pare să se distreze. Când un invitat face un comentariu care îți aduce aminte de ceva amuzant auzit mai demult, profiți de ocazia creată și începi să povestești. Pentru că îți amintești cât de tare ai râs atunci, de-abia aștepti să împărtășești situația amuzantă cu noii prieteni.

În timp ce privești de la unul la altul, anticipându-le râsetele, ajungi, în sfârșit, la finalul povestioarei.

Tăcere.

După o clipă, cineva spune:

— A, înțeleg... e amuzant.

Totuși, nimeni nu râde.

Deodată simți că roșești și îți arde fața. Privești în jos și eviți contactul vizual cu ceilalți invitați. Te simți puțin derutat, gândurile îți sunt neclare și dezordonate. Îți dorești să nu fi spus povestea și să poți dispărea. Un alt invitat schimbă subiectul și conversația se reia, iar tu ești ușurat că atenția nu mai este asupra ta, și îți revii rapid. Nu au trecut mai mult de șapte-opt secunde de când ai terminat istorisirea.

Cum se numește emoția pe care ai simțit-o când povestea nu a stârnit nicio reacție?

Dacă îți voi spune că ai simțit un fel de rușine, probabil vei obiecta spunând:

— Nu e rușine, e stânjenea.

Cei mai mulți reacționează așa când eu folosesc cuvântul *rușine* pentru a descrie o astfel de experiență. Poate chiar insistă că nu există niciun motiv de rușine pentru ceva atât de neînsemnat. Oricui i se întâmplă uneori să spună o glumă nereușită. Jenant, desigur, dar nu ceva de care să te simți rușinat.

Totuși, de la Darwin încoace, cercetătorii care studiază biologia emoției sunt de acord că simptomele mentale și fiziologice resimțite în acele secunde stânjenitoare indică, în mod clar, emoția rușinii. Ființele umane de pretutindeni, din orice cultură și de pe orice continent, experimentează rușinea în exact același mod: evitarea privirii, scurtă confuzie mentală și dorința de a dispărea, însoțite de obicei de înroșirea feței, a gâtului sau a pieptului.

Ceea ce oamenii de știință înțeleg și cred despre rușine este foarte diferit de felul în care o percepe un nespecialist. Cei mai mulți tind să vadă rușinea ca pe ceva mare și rău, o emoție toxică pe care sperăm să nu o simțim niciodată — RUȘINE scrisă cu majuscule înfricoșătoare.

RUȘINEA distruge starea de bine a unui individ.

RUȘINEA este ceea ce părinții abuzivi îi fac să simtă pe copii.

RUȘINEA apare atunci când societatea îi respinge pe cei care sunt diferiți și nu pot schimba asta.

Pe de altă parte, cercetătorii care studiază emoțiile, inclusiv eu, consideră că rușinea are o natură mai variată și nu întotdeauna atât de dramatică — o întreagă familie de emoții, așa cum o descrie Léon Wurmser în *The Mask of Shame (Masca rușinii)*. Să te simți rușinat poate fi sfâșietor sau doar ușor neplăcut; poate fi trecător sau de lungă durată.

Voi utiliza termenul *rușine* în sensul său mai larg — o categorie cuprinzătoare care include o varietate de emoții specifice. Ar putea fi util să ne gândim la această ultimă

experiență ca la rușinea cu litere mici, neamenințătoare, în contrast cu RUȘINEA.

Majoritatea cărților importante din domeniul psihologiei populare (pe unele poate le-ați citit) se axează pe RUȘINE ca forță distructivă. Această carte vă va face cunoscută întreaga familie de emoții din gama rușinii (incluzând stânjeneala, vinovăția și jena), de neevitat în viața cotidiană și nu întotdeauna toxice. Veți învăța să recunoașteți modurile în care vorbim de obicei despre rușine fără a folosi cuvântul în sine. Când spunem că nu ne place ceva la noi — de exemplu, corpul, comportamentul sau eșecurile suferite — ne referim de obicei la unul dintre membrii familiei de emoții din gama rușinii.

Oamenii reacționează diferit în fața rușinii, influențați de modul în care au fost socializați în copilărie și de metodele pe care le-au învățat pentru a face față suferinței. Reacțiile noastre diferite depind și de gradul de încredere în valoarea propriei persoane: pentru cei care au crescut într-o atmosferă departe de una ideală și cărora le este greu să aibă o imagine de sine bună, a spune o glumă nereușită poate fi un motiv de RUȘINE, în timp ce pentru alții, asta ar produce doar o ușoară stânjeneală.

Oricum am reacționa, fiecare dintre noi se confruntă zilnic cu această familie de emoții. Chiar dacă nu întotdeauna ne dăm seama, ne așteptăm, în mod obișnuit, la posibile momente de rușine în interacțiunile cu ceilalți și încercăm să le evităm pe cât posibil. *Ce ținute vor avea ceilalți invitați și ce ar trebui să port eu la petrecere? Ce va spune șeful meu la discuția de evaluare? Dacă o invit pe Sandra să bem ceva după muncă, mă va refuza?* În definiția dată de psihanalistul și expertul în studiul rușinii Donald Nathanson, rușinea în toate formele ei este „puterea ascunsă în spatele multora dintre aspectele care ne preocupă în viața de zi cu zi”.¹

Pentru a vă ajuta să înțelegeți mai bine această perspectivă, vă invit să vă gândiți și, în cele din urmă, să scăpați de câteva prejudecăți despre rușine pe care mulți dintre noi le avem. Sau ați putea să păstrați acele prejudecăți pentru RUȘINE și să faceți loc unui nou concept: rușinea cotidiană, obișnuită și inevitabilă.

Prejudecata 1: Rușinea este rea

Multora dintre noi ne este greu să recunoaștem, chiar și față de noi înșine, că simțim rușine. Cuvântul în sine produce disconfort majorității, așa cum John Bradshaw, printre mulți alți cercetători, a remarcat: „Există rușine de rușine. Oamenii sunt dispuși să recunoască destul de ușor vinovăția, durerea sau teama, dar nu rușinea”.² Mai ales în zilele noastre, în această epocă narcisistă, când atâtea persoane se simt obligate să apară ca învingători pe rețelele sociale, dacă admiți că simți rușine, riști să devii un ratat demn de dispreț. În experiența mea, cei mai mulți au probleme în a accepta propriile sentimente de rușine și preferă să le țină la distanță, negându-le existența sau referindu-se la ele cu un alt cuvânt care să nu aibă conotații atât de puternic negative, așa cum regăsim și în cuvintele cercetătorului Michael Lewis: „Adesea folosim termenul «stânjenitor» pentru a evita să admitem rușinea”.³

De aceea, s-ar putea să fiți reticenți în privința mesajului central al acestei cărți — rușinea este o experiență universală, obișnuită în viața cotidiană. S-ar putea să recunoașteți cu ușurință că v-ați simțit stânjeniți când ați făcut o greșală în public, dar veți obiecta când voi descrie asta ca pe un tip de rușine. *Toată lumea greșește, care e problema? Nu e niciun motiv de rușine.* În acele momente, încercați să vă aduceți aminte de distincția dintre RUȘINE

ca experiență toxică, în mare măsură distructivă, și rușine ca o întreagă familie de emoții, multe dintre ele ușoare și trecătoare, o parte inevitabilă a vieții de zi cu zi.

Prejudecata 2: Rușinea este inamicul

De când John Bradshaw a publicat lucrarea sa revoluționară în 1988, publicul interesat de psihologie a ajuns să considere rușinea aproape sinonimă cu conceptul său de *rușine toxică* — mesajele distructive ale părinților, ale educatorilor și ale altor adulți importanți în viața unui copil, care îi fac pe tineri să se simtă inadecvați și nedemni de iubire. Scrierile lui Brené Brown despre idealurile de neatins (și, în esență, generatoare de rușine) pe care societatea le impune femeilor, în mare parte prin publicitate și așteptări contradictorii în privința rolurilor pe care ele trebuie să le îndeplinească, au contribuit la această perspectivă, a rușinii ca produs al unor factori externi nocivi.

Dacă, la fel ca majoritatea oamenilor, ați adoptat această opinie, veți considera că rușinea este inamicul. Ați putea crede că rușinea este o experiență în totalitate negativă impusă din afară — de societate, de părinți abuzivi sau de firme care își fac publicitate și care vor să vă determine să vă îndoiiți de dumneavoastră, ca să le cumpărați produsele. În cazul în care considerați că este necesar să rezistați rușinii și să vă eliberați din lanțurile ei, va fi dificil să acceptați opinia mea; aceea că rușinea este un aspect inevitabil al vieții cotidiene. Unele forme ale rușinii sunt cu siguranță toxice (și le voi discuta în paginile următoare), dar încercați să fiți deschiși și față de posibilitatea că alte tipuri nu sunt atât de amenințătoare și ar putea fi chiar utile sau educative.

Cred că experiența unui moment de rușine cuprinde uneori o lecție importantă despre cine suntem sau despre cine am vrea să devenim; dacă o respingem sau îi rezistăm, pierdem o ocazie de a ne dezvolta.

Prejudecata 3: Rușinea este opusul stimei de sine

Dacă rușinea, în viziunea dumneavoastră, este sinonimă cu rușinea toxică, atunci o veți percepe, desigur, ca fiind opusă unui puternic sentiment al stimei de sine. Cum pot oamenii care se simt inadecvați și nedemni de iubire să aibă, în același timp, o părere bună despre ei înșiși? Cele mai populare titluri din domeniul stimei de sine împărtășesc această opinie, oferind tehnici pentru dezvoltarea iubirii de sine. Printre acestea se numără: afirmațiile pozitive despre sine; acceptarea totală de sine și refuzul mesajelor care vor să exploateze sentimentul de rușine, mesaje pe care le puteți întâlni peste tot în societate.

Odată ce înțelegeți rușinea ca pe o parte inevitabilă a vieții cotidiene, și nu neapărat ca pe o experiență toxică impusă din afară, aceasta și stima de sine nu mai par atât de clar opuse. De fapt, după cum voi demonstra, apariția rușinii (nu a RUȘINII) în cel de-al doilea an de viață joacă un rol crucial în dezvoltarea autenticei stime de sine. În opinia mea, stima de sine și rușinea nu sunt opuse, ci sunt mai degrabă experiențe interconectate care depind una de alta și se influențează reciproc.

Deoarece obiectivul final în scrierea acestei cărți este să explic cum ajungem să avem o părere bună despre noi — adică modul în care dezvoltăm o stimă de sine autentică și durabilă în fiecare etapă a vieții —, vă rog să mai reflectați asupra unei prejudecăți.

Prejudecata 4: Stima de sine este 100% despre sine

Termenul însuși sugerează un fel de experiență separată, fără legătură cu lumea exterioară. Ceea ce simți despre tine pare să nu depindă de alte persoane; stima de sine reprezintă o relație internă pe care o ai cu persoana care ești în viziunea ta. O stimă de sine ridicată înseamnă o relație pozitivă: iubesc și respect persoana care sunt. În epoca noastră narcisistă, epoca lui „totul e despre mine“, această opinie a devenit chiar mai dominantă.

Ființele umane sunt însă animale sociale care își definesc identitatea, în mare măsură, în relație cu ceilalți, cu membrii tribului din care fac parte. Suntem fii și fiice, mame și tați, înrudiți și legați de un cerc de persoane importante pentru noi, ale căror sentimente și păreri despre noi influențează inevitabil modul în care ne percepem, chiar și atunci când avem o imagine de sine bine conturată. Perspectiva unui sine izolat care există și poate fi înțeles fără raportare la ceilalți este imposibil de susținut deoarece, după cum spune psihiatrul Francis Broucek, ne dezvoltăm imaginea de sine „în aria interpersonală. Conceptul unui sine izolat, atomizat, este o amăgire“.⁴

Dezvoltarea unei stime de sine autentice și durabile depinde, în cele din urmă, de relațiile interpersonale și, în special, de cele care aduc bucurie reciprocă.

Aceste patru prejudecăți le regăsim peste tot în societatea actuală și au rădăcini adânci. Nu mă aștept ca propriile voastre concepții să dispară brusc în urma acestei scurte discuții, așa că, din când în când, vă voi aduce aminte de diferența dintre RUȘINE și rușine. Dacă veți fi deschiși față de punctul meu de vedere și veți înțelege pe deplin rolul neașteptat al rușinii în viețile voastre, vă promit că,

în cele din urmă, va fi o experiență utilă, mai ales dacă vă confrunțați cu probleme legate de stima de sine.

În cei treizeci și cinci de ani de când practic psihoterapia, cea mai importantă lecție pe care am învățat-o este aceasta: calea către stima de sine autentică trece obligatoriu prin tărâmul rușinii și nu îl părăsește de tot niciodată. Pe parcurs, bucuria și mândria resimțite în urma reușitei, mai ales când sunt împărtășite cu oamenii cei mai importanți pentru noi, vor face ca situațiile în care am simțit rușine să se transforme din înfrângeri dureroase în oportunități de dezvoltare și autorealizare.

Sondaj de conștientizare a rușinii

Obiectivul acestui sondaj este de a vă determina să vă amintiți și de a vă face mai receptivi la experiențele obișnuite din viața cotidiană care au potențialul să provoace o emoție din familia rușinii. Înainte de a citi mai departe, completați acest chestionar și apoi citiți Anexa 1, unde sunt analizate rezultatele eșantionului meu de studiu. O versiune online a acestui sondaj este disponibilă, în limba engleză, pe site-ul www.shametoselfesteem.com, cu un calcul automat al punctajului și o prezentare mai detaliată a rezultatelor.

Cât de des în viață v-ați confruntat cu următoarele experiențe?

1. SĂ AUZIȚI CĂ AȚI FOST SUBIECT DE BĂRFĂ

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

2. SĂ RĂSPUNDEȚI GREȘIT, CU VOCE TARE, LA ȘCOALĂ SAU LA MUNCĂ

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

3. SĂ SOLICITAȚI ÎNSCRIEREA ÎNTR-UN GRUP/ÎNTR-O ORGANIZAȚIE ȘI SĂ FIȚI REFUZAȚI

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

4. SĂ VĂ SPUNĂ UN PRIETEN SAU CINEVA IUBIT CĂ I-AȚI DEZAMĂGIT

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

5. SĂ AFLAȚI CĂ PARTENERUL V-A FOST NECREDINCIOS

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

6. SĂ SIMȚIȚI CĂ NU SUNTEȚI PRINTRE PREFERAȚII ȘEFULUI

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

7. SĂ CUMPĂRAȚI UN CADOU DE SĂRBĂTORI PENTRU CINEVA DE LA CARE NU AȚI PRIMIT VREODATĂ CEVA

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

8. SĂ FIȚI EVITAȚI DE CINEVA PE CARE ÎL CONSIDERAȚI PRIETEN

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

9. SĂ VĂ SIMȚIȚI SINGURI PRINTRE CEI CU OPINII FOARTE DIFERITE DE ALE VOASTRE

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

10. SĂ FIȚI NEÎNDEMÂNATICI ÎN PUBLIC

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

11. SĂ PIERDEȚI ÎNTR-O COMPETIȚIE PUBLICĂ

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

12. SĂ PIERDEȚI O PROMOVARE LA CARE SPERAȚI

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

13. SĂ NU REUȘIȚI SĂ RESPECTAȚI „REZOLVĂRILE“ PROPUSE PENTRU SFÂRȘITUL DE AN

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

14. SĂ BEȚI PEA MULT LA O PETRECERE ȘI SĂ VĂ SIMȚIȚI PROST A DOUA ZI

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

15. SĂ AFLAȚI CĂ NIȘTE PRIETENI APROPIAȚI S-AU ÎNTÂLNIT FĂRĂ VOI

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

16. SĂ AFLAȚI CĂ O PERSOANĂ DE CARE SUNTEȚI ATRAȘI NU SIMTE LA FEL

Niciodată Rar Ocazional Frecvent Foarte frecvent

Acum, adunați numărul de răspunsuri din fiecare categorie de frecvență și comparați-le cu rezultatele eșantionului de studiu din Anexa 1, de la finalul cărții.

Partea I

Spectrul emoțiilor din gama rușinii

unu

Familia de emoții din gama rușinii

Avem tendința să trecem cu vederea rolul central al rușinii în viețile noastre de zi cu zi pentru că o codificăm în diverse feluri, denumind experiența printr-o varietate de cuvinte, altele decât *rușine*. Gândiți-vă la următorul scenariu, o relatare a emoțiilor simțite de o femeie pe parcursul unei singure zile, emoții pe care majoritatea le simțim în mod obișnuit.

Olivia

Deși Olivia și Kevin se despărțiseră în termeni (aproape) amiabili, adesea se simțea ușor umilită când vorbea cu prietenii despre divorț... de parcă ar fi fost o ratată, chiar dacă știa ce și cum. Când a aflat că el se vedea deja cu cineva nou, s-a simțit și mai rău. Cum reușise el să își găsească o parteneră atât de repede când ea părea să dea greș cu încercările online? Majoritatea bărbaților erau nepotriviți și ușor de uitat. Totuși, chiar și după câteva săptămâni, încă îi părea rău după Josh, un avocat din oficiu, atrăgător, pe care nu îl putea uita. După a doua întâlnire, el întrerupsese orice comunicare.

Știa că nu e rațional (își dorise divorțul la fel de mult ca și Kevin), dar îl considera pe fostul soț câștigător, ceea ce o făcea să simtă că ea pierduse.

Așa că, la vârsta de treizeci și șase de ani, acceptase o ofertă de transfer în cadrul companiei — o nouă poziție, responsabilități mai mari și o creștere salarială. S-a gândit că îi va merge mai bine în alt oraș, înconjurată de oameni noi, tocmai în cealaltă parte a țării, fără lucruri care să îi aducă aminte constant de dezamăgirea în dragoste și mariajul eșuat. Această mutare va fi, cu siguranță, benefică pentru carieră.

În dimineața primei zile la noua slujbă, Olivia s-a trezit când a auzit alarma de la ceas, ușor neliniștită că poate a luat decizia greșită. S-a simțit neașteptat de agitată imaginându-și ce va urma. Când a îmbrăcat bluză nouă pe care o cumpărase pentru acea zi, a avut îndoieli, întrebându-se dacă răscoiala gulerului nu atrăgea prea mult atenția asupra claviculelor ei proeminente. Întotdeauna se simțise complexată de felul în care arătau, ieșite în afară. A ales în loc o bluză albă de bumbac, care se încheia mai sus.

După ce și-a făcut cafeaua la noul aparat, și-a verificat e-mailul și s-a simțit vinovată că nu răspunsese la ultimul mesaj al lui Molly, încă așteptând printre e-mailurile primite. Având în vedere mutarea complicată, era de înțeles că Olivia rămăsese în urmă cu corespondența, dar se simțea totuși dezamăgită de ea însăși. De-a lungul anilor, își tot propusese să fie un corespondent mai bun, dar nu prea îi ieșise. Și Molly fusese întotdeauna o prietenă bună, pe care se putea baza, tot timpul la datorie când Olivia avea nevoie de ea. I-a scris în grabă un mesaj scurt, întrebând-o dacă puteau vorbi pe Skype în acea seară, după lucru. Ar putea vorbi despre prima zi la noul loc de muncă.

Când ieșea din apartament, a auzit liftul și s-a grăbit să îl prindă. Tocmai când ușile de inox se deschideau, și-a prins tocul în mochetă și s-a împiedicat, aproape căzând în genunchi, sub privirile a doi locatari, aflați în lift: un

bărbat de vârstă mijlocie și o femeie cam de vârsta ei, pe care o zărise în hol în ziua anterioară.

Fața îi ardea și s-a simțit ridicolă. Ce jenant! S-a simțit mai bine când femeia a atins-o pe braț și i-a zâmbit.

— Mi s-a întâmplat și mie. Am căzut pe burtă în fața unui lift plin de oameni!

Până a ajuns la birou, Olivia se simțea mai calmă și mai încrezătoare că are abilitățile și experiența să facă față cu brio noii funcții. Persoana zâmbitoare de la recepție a făcut-o să se simtă binevenită și a telefonat la Resurse Umane pentru a-i anunța sosirea. Vicepreședintele responsabil de departamentul Oliviei îi aranjase o serie de întâlniri pentru a cunoaște restul echipei; dimineața a zburat. Ultima întâlnire s-a încheiat înainte de prânz și șefa Oliviei a zâmbit stânjenită.

— E puțin jenant, a spus ea. Voiam să luăm prânzul împreună, dar nu mi-am dat seama... mai am ceva planificat. O petrecere în cinstea viitorului nou-născut, pentru Celia de la Contabilitate. Este ultima ei zi înainte de concediu. Dan are un prânz cu un client de la care nu poate lipsi, iar David este pe teren. Sincronizare proastă, pur și simplu. Îmi pare rău.

— Nu-i nimic, a spus Olivia. Mă descurc.

— Mâine, a spus femeia. Promit. Și mulțumesc pentru înțelegere.

Olivia chiar înțelegea. Totuși, în timp ce mânca singură, s-a simțit puțin rănită. Știa că nu are de ce să o ia personal, nu avea de ce să o invite la o petrecere pentru o femeie pe care nu o cunoscuse niciodată, dar chiar și așa, se simțea exclusă. Nu îi plăcea să mănânce singură în public. Chiar și aici, în acest restaurant fără pretenții, unde mai erau câteva persoane luând prânzul singure, se simțea vulnerabilă și expusă. Oare și acele persoane, singure la mesele lor, erau îngrijorate că vor fi percepute ca fără prieteni, niște outsideri nedemni de companie? Olivia