

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

Cuvânt-înainte	9
Prefață	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 luptă sau să fugi	67
Rușinea ca instrument de protecție	71

Dificultatea amintirii sau a verbalizării experiențelor rușinoase din trecut	72	Comportamentul de conformare și frica de asumare a riscurilor	103
Impactul rușinii toxice poate fi diminuat când adultul este empatic și bland	73	Vă invit să reflectați	104
Vă invit să reflectați	74	Capitolul 6. Simptome ale rușinii: când copiii însăși sau dau vina pe altcineva	105
Capitolul 4. Sursele rușinii	75	Mințitul	107
Tehnici de parentaj	78	Înșelăciunea	108
Abuzul, neglijența și problemele secrete din familie	81	Atitudinea critică la adresa celorlalți și proiecția	109
Presiunea grupului de egali din mediul online	83	Vă invit să reflectați	112
Compararea cu ceilalți	84	Capitolul 7. Simptome ale rușinii: când copiii se urăsc pe sine	113
Respingerea, ignorarea nevoilor	85	Furia	116
Autoînvinovățirea	86	Comportamentele autodestructive	118
Rușinea și aducerea la tăcere a victimelor	87	Vă invit să reflectați	120
Așteptarea de a fi perfect	88	Capitolul 8. Simptome ale rușinii: când copiii se închid în sine sau folosesc disocierea	121
Limite generatoare de confuzie	89	Izolarea emoțională	123
Adolescența	90	Disocierea	125
Sistemele educaționale care rușinează și umilesc copiii	90	Dependența	127
Influența religioasă	93	Vă invit să reflectați	128
Vă invit să reflectați	94	Capitolul 9. Depășirea rușinii	129
Capitolul 5. Simptome ale rușinii: când copiii se retrag	95	Conectarea emoțională vindecătoare cu copilul	132
Fuga, ascunderea de ceilalți sau tăcerea	97	Sugestii pentru coneectarea emoțională cu un copil sau un Tânăr	134
Singurătatea și retragerea emoțională	99		
A cere scuze în permanență	100		
Purtarea unor măști	101		

Responzabilitatea copilului	
Înțelegerea comportamentului uman firesc	136
Promovarea valorilor vulnerabilității și bunăvoinței	137
Trezirea lobilor frontalii la copii	138
Autocompașiunea	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 plâng 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

Rușinea este o experiență intens de dureroasă.

Este acea trăire de stânjeneală sau umilință extremă, dublată de răspunsuri somatice bruște, de necontrolat, care includ transpirația, amețeala, starea de rău sau greutatea din piept. Rușinea te poate face să roșești, să te uiți lung sau să păstrezi tăcerea, deși în interior ai putea simți că vrei să fugi, să te ascunzi, sau să intri în pământ.

În timp ce această experiență determină o reacție spontană, impactul ei poate fi de durată dacă nu se găsește alinare imediată. Când simți rușine profundă, poți deveni dependent de ceilalți să te ajute să te simți normal, iubit și acceptat.

Există intensități diferite ale rușinii. Când rușinea este folosită ca strategie de către părinții care vor să-și facă copiii să se conformeze, să tacă sau să coopereze în situații care pot fi însă întâmpinătoare, ea poate genera sentimente severe, permanente, de rușine.

Modurile obișnuite în care rușinea poate fi activată la copii includ situațiile în care aceștia:

- trebuie să țină un secret care îi îngrijorează
- nu au cu cine se juca și sunt tachinați și porecliți
- trebuie să părăsească un grup/club/activitate pentru că nu sunt „destul de buni“
- poartă îmbrăcăminte nepotrivită la o petrecere sau eveniment și se simt prost
- nu pot spune nimănuia cum este cu adevărat acasă la ei pentru că se simt jenați
- au nevoie de ajutor, dar nu știu cum să îl ceară și rămân cu sentimentul că sunt proști
- încearcă din greu, dar eșuează într-o sarcină și sunt ironizați sau li se spune să se străduiască mai mult
- un adult care le-a făcut ceva îngrozitor îi face să se simtă vinovați pentru că „ei au cerut-o“ și alte tipuri de experiențe similare.

Este din ce în ce mai limpede că rușinea poate să provoace frământare interioară pe termen lung și credința că „nu ești suficient de bun“. Ambele situații pot limita creativitatea unui copil și încrederea lui în ceea ce privește asumarea de riscuri. Rușinea poate polua relațiile cu ceilalți, pentru că cei mici vor evita să experimenteze și mai multă rușine și, în acest fel, în loc să pună bazele unor interacțiuni sănătoase, ei se pot retrage, pot lupta cu anxietatea, nu vor recunoaște tendințele spre control manifestate în diverse legături de prietenie sau pot iniția la rândul lor comportamente de dominare.

Când înțelegem rușinea și îi identificăm forța în diverse situații, îi putem dilua impactul negativ, ajutându-i pe copii să devină capabili să pună bazele unei vieți gratificate, să evite conflictele interioare și nevoia de a dezvolta mecanisme de adaptare destructive.

Trăim experiența rușinii ca un semnal de alarmă care ne indică un pericol prezent. Poate fi vorba despre respingere, frica de eșec, vulnerabilitatea expunerii și abandon. Emoția își are rădăcinile în relațiile interpersonale. Ea amenință sentimentul fundamental de a fi viu, nevoia de apartenență, de acceptare și de a fi iubit.

Mai departe voi face referire la autori care au abordat subiectul rușinii în cadrul formal al studiilor academice. Deși diferite, perspectivele lor legate de definirea rușinii sunt complementare.

Louis Cozolino este profesor de psihologie la universitatea Pepperdine și specialist cu practică privată. El susține că: „rușinea fundamentală... este o judecată instinctivă despre sine și are drept consecință sentimentul de inutilitate, teama de a nu fi dat în vîleag și căutarea desperată a perfecțiunii“. (Cozolino 2017, p. 29)

Kaufman Kaufman a fost profesor asociat la centrul de consiliere al universității de stat din Michigan și este autorul multor cărți și lucrări academice cu același subiect. El descrie rușinea ca pe o experiență interioară: „să simți rușinea înseamnă să te simți văzut într-o manieră dureros de înjositoare. Sinele

se simte expus atât față de el însuși, cât și față de toți cei prezenți". (Kaufman 1980, p. 9)

Brené Brown este una dintre cele mai bine vândute autoare din clasamentul New York Times și profesor cercetător la Catedra de Asistență Socială din cadrul Universității din Houston. Aparițiile ei sunt incluse în top zece cele mai vizualizate emisiuni TEDtalk ale tuturor timpurilor, iar subiectele ei principale de interes gravitează în jurul vulnerabilității, rușinii și curajului. Brown descrie rușinea ca fiind „emoția sau sentimentul extrem de dureros care însoțește credința că suntem defecti și, din acest motiv, nedemni de iubire și apartenență”. (Brown 2012, p. 69)

Știm că experiența rușinii induce un sentiment neașteptat de teamă instinctivă, nu un răspuns conștient. Această trăire pare a fi dublată de o stare de panică, care este o reacție mai potrivită la situațiile periculoase sau amenințătoare.

Dacă un copil experimentează rușinea din când în când, el își revine și trece mai departe, fără ca emoția să aibă în mod necesar un impact negativ. Dacă expunerea la umilință și rușine devine, însă, o obișnuință, cei mici pot dezvolta mecanisme de *coping negative* care pot produce stres toxic semnificativ și care au un impact de durată asupra relațiilor, emoțiilor, comportamentelor și procesului de învățare. Mecanismele de coping vor fi descrise în capitolele care urmează și pot include

mințitul, prefăcătoria, evitarea situațiilor provocatoare, fuga sau ura îndreptată împotriva propriei persoane.

DIFERENȚA DINTRE RUȘINE ȘI VINOVĂȚIE

Rușinea diferă de vinovăție. Ea este de obicei asociată cu mesajul „sunt rău și tu crezi că sunt rău”, în timp ce despre vinovăție se poate spune că „am făcut ceva rău”. Procesul cognitiv responsabil pentru aceste semnificații este inconștient, are loc în interior, iar persoana nu are acces la aceste sentimente și credințe, deși ele îi afectează comportamentele.

Vinovăția este proprie situației în care cei mici pot de obicei să „rezolve” problema, cerând scuze pentru greșeala pe care au făcut-o. Totuși, când un copil simte că *el însuși* e rău și crede că oamenii din jur au aceeași părere, el se poate simți neiubit și nedorit din această cauză, fiind posibilă apariția unui sentiment de respingere. O asemenea trăire poate fi însă întârziată pentru că, în același timp, inconștient, copilul înțelege că este dependent de adulți care să îi împlinească nevoile, și respingerea devine o problemă de viață și de moarte.

Într-o altfel de exprimare, se poate spune că vinovăția înseamnă că *ai făcut* o greșeală, pe când rușinea induce credința că *ești* o greșeală. Mulți

copii traumatizați trăiesc cu convingerea fermă că sunt o greșală și, din păcate, continuă să-și trăiască viețile încercând să aline sentimentul inconștient, adânc și dureros de a fi în mod fundamental defecți și lipsiți de valoare.



Spre deosebire de rușine, *vinovăția* poate fi o experiență utilă care conduce la îmbunătățirea aptitudinilor interpersonale ale unui individ, cu condiția ca acesta să poată gestiona starea de disconfort. De exemplu, dacă un copil își lovește prietenul pentru că își dorește o jucărie și partenerul de joacă începe să plângă, ar putea fi util să ajutăm copilul să ia o pauză, să ne îndreptăm atenția asupra micuțului aflat în suferință și să subliniem reacția pe care a avut-o atunci când a fost lovit. Acest lucru poate trezi vinovăție și-l va putea motiva pe copil ca pe viitor să ceară jucăria cu împrumut.

RUȘINAREA

Rușinarea unui copil apare de obicei din lipsă de cunoaștere mai degrabă decât din cruzime intenționată. În principiu, adulții se comportă cu copiii lor aşa cum au fost tratați atunci când au fost mici, și, din acest motiv, se folosesc de obicei de rușine pentru a-i motiva pe micuții. Tendința se datorează neînțelegerei efectelor toxice ale rușinii pe termen lung, fără să fie neapărat vorba de lipsă de blândețe. Evident, să recunoaștem și că există o minoritate de adulți care aleg să-i umilească pe copii intenționând să le provoace suferință.

Rușinarea se poate ascunde în spatele următoarelor formulări:

- „Cât ești de prost!“
- „Ştiam eu că nu ești în stare/bun de nimic — mereu ai fost un împiedicat!“
- „Spune-mi că nu ai fost tu și de data asta! De ce trebuie să fii tu mereu de vină pentru toate?“
- „Ce-ar fi dacă ai învăța să te porți, în loc să încerci să atragi atenția tuturor?“
- „Ești un smiorcăit!“

Rușinea poate să apară și în situația în care un adult care s-a îngrijit de un copil discută cu părintele în prezența celui mic: „Îmi pare rău că trebuie să vă spun

că fiul dvs a fost neastâmpărat și...“. În acel moment, copilul se va simți deconectat de ambii adulți, pentru că aceștia vorbesc despre comportamentul său ca și când el nu ar fi prezent, situație care ar putea induce sentimente de respingere, deconectare și rușine. În cazuri de acest fel, în loc să aibă posibilitatea să reflecteze la ce s-a întâmplat, să recunoască greșeala, să se simtă vinovat și să îndrepte lucrurile, copilul se va simți lipsit de putere și privat de legătura emoțională cu un adult semnificativ. Aceasta poate conduce la confuzie interioară și rușine.

Dacă persoana de îngrijire, în lipsa copilului, ar fi explicat părintelui ce s-a întâmplat, acesta din urmă ar fi putut identifica cu blândețe cauza comportamentului „neastâmpărat“, demonstrând în același timp că are cea mai bună părere despre copilul lui.

Rușinea poate apărea în multe alte contexte diferite, pe care le vom analiza mai detaliat în capitolul 4.



CUM SE SIMTE RUȘINEA?

Rușinea este o emoție primitivă, instinctuală, extraordinar de puternică, și poate fi acompaniată de o trăire corporală copleșitoare. Când trăiesc asemenea experiențe intense, oamenii găsesc instinctiv moduri în care să evite disconfortul produs.

Cozolino o descrie ca fiind „experiența viscerală de a fi alungat și exclus din interacțiunile sociale“ (Cozolino 2006, p. 234). Este o trăire mai presus de cuvinte, o stare acută de conștientizare a propriei persoane, în care individul de obicei vrea să fugă, să se ascundă și să nu fie văzut. Ea activează frici inconștiente, care pot determina o escaladare rapidă a emoțiilor trăite.

Herman (2001) spune că rușinea implică:

„Un soc inițial urmat de un potop de emoții dureroase. Este vorba despre o stare relativ tăcută, în care limbajul și gândirea sunt inhibate. În același timp apare și un sentiment acut al conștiinței de sine, în care individul se simte mic, ridicol și expus. Putem identifica și dorința de a se ascunde, exprimată în mod caracteristic prin gestul acoperirii feței cu mâinile“ (Herman 2001, p. 263).

Mulți dintre noi au amintiri vii legate de o situație în care au simțit rușinea, putând fi vorba

despre un eveniment definitoriu pentru noi ca persoane. Alți oameni pot identifica manifestări ale rușinii, dar nu pot accesa amintiri clare legate de trăiri și acest lucru ar putea să însemne că rușinea este prezentă, dar a fost reprimată în scopul adaptării la situație.

Chiar dacă copiii aud sau folosesc rar cuvântul rușine, ei vor recunoaște jena profundă și momentele în care au simțit reacții dureroase în corp și au vrut să se ascundă. Simptomele experimentate includ conștricția cutiei toracice, respirația superficială, amețeala, starea de rău, nevoia stringentă de a urina, umezirea extremităților sau alte răspunsuri somatice la stres.

Când un copil simte rușine, dar apoi este alinat în loc să fie judecat în mijlocul tumultului emoțional, el va putea încet, încet să vorbească despre ce i s-a întâmplat, apoi va reflecta și va putea da o semnificație întâmplării. În aceste cazuri, impactul negativ al experienței va fi diminuat și înlocuit cu premise de creștere și fortificare psihică.

Dacă îngrijitorul primar nu poate aduce alinare sau este cel care provoacă rușinarea, copilul poate trăi o stare de frică semnificativă, stres și îngrijorare legate de propria valoare, fiindu-i lezate nevoia de apartenență și acceptare. Aceasta poate conduce la alegerea unor mecanisme de coping dăunătoare și instalarea unui sentiment profund de frică durabilă.

Când i-a căzut pe podea cana cu suc de fructe, Sophie se afla acasă la prietena ei. Fetița s-a speriat și a înghețat. Din fericire, în timp ce se uita lung la băutura vărsată și la covorul ud și simțea cum ia foc, avea amețeală și o stare generală de rău, gazda a liniștit-o. Femeia i-a spus pe un ton cald: „Nu-ți face griji, scumpă! Cu toții vărsăm câte ceva. Știi că a fost o greșeală! Hai, mergem să curățăm acum?“ Sophie și-a ridicat privirea și a restabilit contactul vizual cu mama prietenei ei. Cum femeia i-a răspuns cu o privire blândă și înțelegătoare — imediat amețeala, fierbințeala și starea de rău au scăzut în intensitate. Apoi fetița a început să plângă și s-a liniștit. Mama a putut să-i aline lui Sophie durerea rușinii și i-a oferit o experiență pozitivă, hrănitoare, prin care fetița își poate îmbogăti înțelegerea pe care o are despre lume.

RUȘINEA FACE PARTE DINTR-UN CONTINUUM

Oamenii au experiențe diferite legate de rușine și este importantă conștientizarea treptelor de severitate asociate acestor trăiri. Limbajul pe care-l folosim atunci când vorbim despre emoții trebuie