

JOSEPH BURGO

# RUŞINEA

SCAPĂ DE EA,  
REGĂSEŞTE-ȚI  
BUCURIA DE A TRĂI  
ȘI ÎNTĂREŞTE-ȚI  
STIMA DE SINE

Traducere din engleză  
de Mihaela Olinescu



# Cuprins

<i>Introducere</i> .....	9
<i>Sondaj de conștientizare a rușinii</i> .....	17
<b>Partea I: Spectrul emoțiilor din gama rușinii</b> .....	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
<b>Partea a II: Măștile rușinii.</b> .....	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
optșprezece. Controlarea rușinii în viața cotidiană . . . . .	254
<b>Partea a III-a. De la rușine la stima de sine . . . . .</b>	<b>265</b>
nouăsprezece. Sfidarea rușinii și identitatea restrânsă . . . . .	267
douăzeci. Reziliența la rușine și largirea identității . . . . .	281
douăzeci și unu. Dezvoltarea sentimentului de mandrie . . . . .	294
douăzeci și doi. Împărtășirea bucuriei . . . . .	307
<b>Anexa 1. Rezultatele sondajului și analiza lor . . . . .</b>	<b>319</b>
<b>Anexa 2. Exercițiile . . . . .</b>	<b>322</b>
<i>Mulțumiri . . . . .</i>	353
<i>Bibliografie . . . . .</i>	359
<i>Note . . . . .</i>	363

# 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 aștepți 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 stânjeneală.

Cei mai mulți reacționează aşa 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 percep 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 distrugе 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, aşa 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 posibilele 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 preocupață în viața de zi cu zi”.<sup>1</sup>

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 însine, că simțim rușine. Cuvântul *în sine* produce disconfort majoritatii, aşa 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“.<sup>2</sup> 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, aşa cum regăsim și în cuvintele cercetătorului Michael Lewis: „Adesea folosim termenul «stânjenitor» pentru a evita să admitem rușinea“.<sup>3</sup>

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 destructive 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 îndoioți 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 devinim; 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 percepă, 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 însăși? 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 frice, 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“.<sup>4</sup>

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, aşa 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 viațile voastre, vă promit că,

În cele din urmă, va fi o experiență utilă, mai ales dacă vă confruntați 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](http://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 BÂRFA

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

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

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

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

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

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

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

## 5. SĂ AFLAȚI CĂ PARTENERUL V-A FOST NECREDINCIOS

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

## 6. SĂ SIMȚIȚI CĂ NU SUNTEȚI PRINTRE PREFERAȚII ȘEFULUI

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

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

---

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

**8. SĂ FIȚI EVITATI DE CINEVA PE CARE ÎL CONSIDERAȚI PRIETEN**

---

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

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

---

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

**10. SĂ FIȚI NEÎNDEMÂNATICI ÎN PUBLIC**

---

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

**11. SĂ PIERDEȚI ÎNTR-O COMPETIȚIE PUBLICĂ**

---

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

**12. SĂ PIERDEȚI O PROMOVARE LA CARE SPERĂȚI**

---

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

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

---

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

**14. SĂ BEȚI PREA MULT LA O PETRECERE ȘI SĂ VĂ SIMȚIȚI PROSTA DOUA ZI**

---

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

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

---

Niciodată  Rare  Ocazional  Frecvent  Foarte frecvent

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

---

Niciodată  Rare  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.