

LBRIS

We know
books

Brené Brown

**Credeam că
problema
e doar
la mine**

Traducere din engleză de
RUXANDRA COMȘA

CURTEA  VECHÉ

Cuprins

Mulțumiri	13
Introducere	19
UNU	
Să înțelegem rușinea	45
DOI	
Reziliența la rușine și puterea empatiei	89
TREI	
Primul element: recunoașterea rușinii și înțelegerea factorilor declanșatori personali	147
PATRU	
Cel de-al doilea element: practicarea conștientizării critice	185
CINCI	
Cel de-al treilea element: disponibilitatea de a crea legături cu ceilalți	229

ȘASE

**Cel de-al patrulea element: deschiderea
de a vorbi despre rușine** 281

ȘAPTE

**Cum să practicăm curajul într-o cultură
a fricii** 309

OPT

**Cum să practicăm compasiunea
într-o cultură a învinovățirii** 369

NOUĂ

**Cum să practicăm legăturile afective
într-o cultură a lipsei de legături** 413

ZECE

**Cum să creăm o cultură a legăturilor
afective** 459

Recomandări, resurse și referințe 483

Indice 497

Să înțelegem rușinea

Când sunt întrebată cum am ajuns să studiez rușinea, răspund că mi-am construit cariera în jurul următoarei fraze: „Nu poți să faci oamenii să-și schimbe comportamentul inducându-le rușine sau umilindu-i.“ Când aveam în jur de 20 de ani, am lucrat la un centru rezidențial de tratament pentru copii. Într-o zi, în timpul unei ședințe cu întreaga echipă, directorul medical, care supraveghea activitatea terapeutică desfășurată cu copiii, ne-a vorbit despre cum să-i ajutăm pe cei mici să facă alegeri mai bune. El a spus următorul lucru: „Știu că vreți să-i ajutați pe acești copii, dar trebuie să înțelegeți următorul lucru: Nu poți să faci oamenii să-și schimbe comportamentul inducându-le rușine sau umilindu-i.“

A mai adăugat că, indiferent de intențiile noastre, nu putem să-i silim pe oameni să facă schimbări pozitive criticându-i, amenințându-i cu respingerea, umilindu-i în fața celorlalți sau desconsiderându-i. Din clipa în care am auzit acele cuvinte, am fost complet absorbită de idee. În următoarele săptămâni, nu m-am gândit la nimic altceva. Cu toate acestea, indiferent cât de mult și

cât de serios am reflectat la asta sau de câte ori am repetat cu voce tare afirmația, nu am putut să o înțeleg. Erau momente când mi se părea că e cel mult un vis frumos, o iluzie deșartă, dar erau și momente când mi se părea că e cel mai adevărat lucru pe care îl auzisem vreodată. Cu toate acestea, în ciuda confuziei mele, mi-am dat seama că avea o legătură incredibil de importantă cu înțelegerea rușinii. Și, așa cum s-a dovedit, aveam să-mi petrec următorii zece ani din viață studiind rușinea și impactul acesteia asupra vieții noastre.

În cele din urmă, am renunțat la slujba de la centrul rezidențial de tratament pentru a mă înscrie la facultate. În următorii șapte ani, am obținut o diplomă de master și un doctorat în asistență socială. Întregul meu parcurs educativ a fost condus de această frază cu un impact atât de mare: „NU POȚI să faci oamenii să-și schimbe comportamentul inducându-le rușine sau umilindu-i.“ Am vrut să înțeleg cum și de ce folosim rușinea. Am vrut să înțeleg și consecințele încercării de a folosi rușinea pentru a schimba oamenii. Nu am „studiat rușinea“ în mod public – doar am ascultat, am învățat și am testat fiecare informație nouă raportând-o la această frază. Iată ce am aflat:

- Putem folosi rușinea sau umilirea pentru a schimba oamenii sau comportamentul? *Da și nu. Da, putem încerca. De fapt, dacă atingem realmente un punct vulnerabil expus de o persoană, am putea chiar vedea o schimbare de comportament foarte rapidă.*

- Schimbarea va dura? *Nu.*
- Va dura? *Da, durerea va fi teribilă.*
- Va lăsa în urmă daune? *Da, are potențialul de a răni atât persoana care folosește rușinea, cât și pe cea care o îndură.*
- Este rușinea folosită foarte des ca o modalitate de a încerca să schimbăm oamenii? *Da, în fiecare clipă din fiecare zi.*

Am aflat, de asemenea, că majoritatea dintre noi, dacă nu toate, ne-am clădit părți semnificative din viața noastră în jurul rușinii. Indivizi, familii și comunități folosesc rușinea ca pe un instrument pentru a-i schimba pe ceilalți și pentru a se proteja pe ei înșiși. Procedând astfel, creăm o societate care nu reușește să recunoască cât de nocivă este rușinea pentru spiritul nostru și pentru sufletul familiilor și comunităților noastre.

Un motiv pentru care nu vedem legătura dintre dificultățile noastre personale și aspectele culturale mai extinse își are originea în atributul „tăcută” din sintagma „epidemia tăcută”. Nu vorbim despre rușine. O experimentăm, o simțim, uneori trăim cu ea pentru toată viața, dar nu vorbim despre ea. Când a fost ultima dată când ai avut o conversație sinceră despre rușine? Dacă ești precum majoritatea persoanelor, răspunsul este „niciodată”. În ciuda disponibilității relativ noi a societății noastre de a discuta despre emoții precum teama și furia, rușinea rămâne un subiect tabu.

Cred că e important să înțelegem că nu doar „oamenii simpli“ evită subiectul rușinii. Ci și specialiștii din domeniul sănătății mintale, cercetătorii, medicii și alți profesioniști care sunt adesea cei de care depindem pentru a identifica și a provoca primele discuții în legătură cu epidemiile sociale. După ce am încheiat prima parte a cercetării mele, am petrecut șapte luni călătorind prin toată țara, prezentându-mi activitatea în fața specialiștilor din domeniul sănătății mintale. Mulți dintre ei, chiar și cei care lucraseră decenii la rând în domeniul medical sau al psihoterapiei, participau pentru prima dată la un atelier despre rușine. Când au completat formularele referitoare la opinia lor cu privire la eveniment, mulți dintre participanți au scris că a fost unul dintre atelierelor cele mai dificile pe plan personal la care au participat vreodată. Și, pentru mulți dintre participanți, a fost prima dată când au aflat despre cercetările legate de rușine.

Spre deosebire de multe dintre celelalte subiecte pe care le studiază specialiștii, când vine vorba de rușine, nu există „un «noi» și un «ceilalți»“. Ca specialiști, nu dispunem de luxul de a gândi: „Trebuie să studiez acest subiect care îi afectează pe pacienții mei ca să-i pot ajuta.“ Rușinea este universală – nimeni nu este exclus. Dacă nu putem să discutăm despre rușine și să examinăm impactul pe care îl are asupra vieții noastre, cu siguranță nu-i putem ajuta nici pe alții.

Desigur, sunt unele cercetătoare și specialiste care desfășoară o activitate foarte importantă în ce privește femeile

și rușinea – June Tangney și Ronda Dearing, cercetătoare și psihologe cliniciene la Stone Center din cadrul Wellesley College, Harriet Lerner și Claudia Black, ca să menționez doar câteva dintre ele. Însă, din experiența mea, se păstrează la fel de mult tăcerea asupra acestui subiect în comunitatea specialiștilor în domeniul sănătății mintale cum se păstrează și în cadrul întregii comunități.

Este important să înțelegem această „tăcere profesională“ deoarece există studii care identifică rușinea drept emoția dominantă trăită de clienții cu afecțiuni psihice, aceasta surclasând furia, teama, suferința și anxietatea. Prin urmare, în cazul în care comunitățile din domeniul sănătății mintale și publice nu vorbesc despre rușine sau nu asigură un spațiu sigur pentru ca oamenii să beneficieze de ajutor în privința dificultăților legate de rușine, cum o să începem vreodată să vorbim despre asta? Cum o să confruntăm senzația sau trăirea care, prin chiar natura sa, este ceva despre care nu vrem să vorbim?

Cum definim rușinea

Aceste întrebări ne sugerează puterea absolută a rușinii. Rușinea este o emoție pe care am simțit-o cu toții și, cu toate acestea, când încercăm să o descriem, când încercăm să o facem accesibilă înțelegerii altor persoane, ne chinuim să găsim cuvintele potrivite. Chiar și când le găsim, rareori se întâmplă ca oamenii să fie dispuși să le asculte. Este dureros să simți rușinea. Poate fi aproape la fel de dureros

chiar și numai să ascuți pe cineva care împărtășește o experiență generatoare de rușine.

Am ajuns rapid să cred că primul pas în înțelegerea rușinii constă în dezvoltarea unui vocabular comun pentru a ne comunica experiențele; prin urmare, primul meu obiectiv a fost să elaborez o definiție a rușinii. Când le-am rugat pe participantele la cercetare să definească rușinea, fie mi-au oferit definiția lor personală, fie mi-au împărtășit o experiență pe post de exemplu. Iată unele dintre definițiile lor:

- Rușinea este senzația sumbră pe care o simți în stomac și care doare teribil de tare. Nu poți să vorbești despre asta și nu poți să descrii cât de neplăcut este ceea ce simți pentru că atunci toată lumea ți-ar cunoaște „micul secret murdar“.
- Rușinea înseamnă să fii respins.
- Muncești din greu ca să arăți lumii ce vrea să vadă. Rușinea apare când masca îți este dată la o parte și îți se întrevăd părțile neplăcute. Să fii văzut pare un lucru de netolerat.
- Rușinea înseamnă să te simți ca un străin – să nu te integrezi într-un grup.
- Rușinea înseamnă să te urăști și să înțelegi de ce alte persoane te urăsc la rândul lor.
- Cred că e vorba despre disprețul față de sine.
- Rușinea este ca o închisoare. Dar o închisoare în care meriți să te afli pentru că e ceva în neregulă cu tine.

- Rușinea înseamnă să fii expus – părțile imperfecte din tine pe care vrei să le ascunzi de toată lumea sunt dezvăluite. Vrei să te ascunzi sau să mori.

Rezultă clar din aceste exemple că e practic imposibil să explicăm rușinea fără a evoca emoțiile incredibil de puternice și de copleșitoare asociate cu aceasta. Când am întrebat cum se simte rușinea, femeile au folosit cuvinte precum *devastatoare, dezgustătoare, mistuitoare, sfâșietoare, ca și cum ai fi tăiată în bucăți, te simți insignifiantă, murdară, incredibil de singură, respinsă, cea mai groaznică senzație din lume*. Deseori asociez rușinea cu un sport de contact. Când o trăim sau doar ascultăm relatarea unui prieten în legătură cu o experiență generatoare de rușine, adesea avem o reacție viscerală și fizică. Este copleșitoare emoțional, dar o simțim și în corp.

După ce am auzit niște definiții atât de diverse, și totuși corelate între ele, mi-am dat seama că ar fi util să avem o definiție simplă, care să redea emoția și sensul pe care l-am auzit în cadrul interviurilor. Așa că am compilat definițiile, le-am analizat și am elaborat următoarea definiție a conceptului de rușine:

Rușinea este senzația sau trăirea extrem de dureroasă de a crede că avem un defect și, prin urmare, că nu merităm acceptarea și apartenența la un grup.

Deși această definiție ne oferă un punct de plecare, ceea ce ne face să înțelegem mai clar rușinea sunt exemplele pe

care ni le-au împărtășit femeile atunci când s-au străduit să pună în cuvinte acest concept.

- Rușinea este mama mea care încă îmi detestă greutatea. De fiecare dată când mă duc la ea în vizită cu soțul și copiii, primul lucru pe care mi-l spune este: „Dumnezeule, tot grasă ești!“, iar ultimul lucru pe care mi-l spune când ies pe ușă este: „Sper că o să reușești să slăbești un pic.“ M-a dat deja atât de tare peste cap până acum, încât te-ai aștepta să înceteze, dar nu, nici gând să renunțe.
- Nu urăsc sexul. Nu-mi place cu adevărat, dar nu îl urăsc în totalitate. Am trei copii și, acum că îi am, nici măcar nu văd rostul de a mai face sex. Dacă nu aș mai face sex niciodată, nu ar fi nicio problemă și știu că asta nu e deloc normal și îmi e foarte rușine din cauza asta. E ca și cum ar fi ceva în neregulă cu mine. Detest articolele acelea care spun că persoanele căsătorite fac sex de trei ori pe săptămână. Mă gândesc: „Isuse, eu nu sunt așa“ și simt multă rușine legată de asta pentru că nu mi-ar păsa deloc dacă nu aș mai face sex niciodată. Este un lucru rău pentru că soțul meu nu simte la fel ca mine. El ar putea fi una dintre acele persoane care face sex de trei sau de patru ori pe săptămână.
- Când eram la liceu, mama s-a sinucis. S-a spânzurat în dormitorul casei noastre. A fost găsită de polițistul de proximitate. Începând din acea zi, eu am devenit „fata a cărei mamă s-a sinucis“. A fost cel mai oribil lucru

care mi s-a întâmplat. Tata m-a forțat să termin liceul acolo, dar nu m-am mai întors niciodată în acel loc. A murit și el acum câțiva ani și, într-un fel, m-am simțit ușurată, pentru că oricum nu mai voiam să revăd vreodată acel loc sau să mă reîntorc. E ridicol pentru că eu cred că, dacă mama ar fi murit de cancer sau de altceva, oamenii ar fi fost mai înțelegători; nu ar fi fost atât de cruzi. Dar, când e vorba de sinucidere, lucrurile stau cu totul altfel. Mama era femeia nebună care și-a luat viața, iar asta înseamnă că trebuie să fiu și eu nebună. Chiar mă gândesc că unora dintre părinții prietenilor mei le era teamă de mine și de tatăl meu. Asta e rușinea.

- **Fiul meu mai mare este dependent de droguri.** Fratele și sora lui mai mici îl disprețuiesc. E groaznic de fiecare dată când vine să stea la noi peste weekend sau doar în vizită. Fiica mea spune de fiecare dată: „Mamă, ascunde-ți lucrurile de valoare; nu-ți lăsa geanta pe masă.“ Dumnezeu, e vorba despre fratele lor! Cumva știu că au dreptate, dar nu știu cu ce am greșit și de ce se întâmplă asta și mi-e atât de rușine din cauza lui și de felul cum ne purtăm cu el. Acesta e cel mai dificil lucru, cred eu, în familia noastră în prezent.
- **Când eram la gimnaziu, iubitul mătușii mele m-a molestat.** I-am zis surorii mele mai mari, iar ea le-a spus părinților mei. Nu-mi amintesc exact ce au zis, dar ne-au chemat pe mine și pe sora mea în sufragerie și ne-au spus că nu ar trebui să vorbim despre asta cu

nimeni. Mama mi-a spus că rezolvă ea cu mătușa. Nu știu ce s-a întâmplat, dar nu l-am mai văzut niciodată pe iubitul ei. Mătușa nu mi-a spus niciodată nimic în legătură cu asta. Sora mea a fost atât de furioasă. A continuat să fie furioasă pe părinții mei ani buni după aceea. Eu am devenit doar tăcută. Rușinată și tăcută.

- Mă gândesc că toate chestiile astea legate de corp provoacă rușine. E ca și cum nu ajungi niciodată să vezi corpuri normale sau să citești despre ce fac corpurile normale. Cred că te gândești mereu: „Sânii altor femei arată ca ai mei?“, „Alte femei au păr în zona asta și nu au păr acolo?“, „Numai eu miros așa?“, „Așa trebuie să arate asta?“, „Îți apar coșuri acolo?“. Cred că rușinea sunt toate lucrurile care au legătură cu corpul tău și pe care nu le vezi la oamenii perfecți de la televizor sau din reviste, ceea ce te face să te întrebi dacă ești singura persoană care este așa și să te îngrețosezi. Rușinea e când ești dezgustată de tine însăși – când te îngrețosează propriul corp. Aș vrea să văd o carte în care să găsesc toate informațiile, cum ar fi: chestia asta poate să miroasă în 20 de feluri sau asta e o fotografie cu 50 de sâni „normali de femeie“ și așa pot ei să arate. Ca apoi să poți să-ți zici ceva de genul: „O, e în regulă, sunt normală.“ Și totuși, te întrebi: „Cine ar fi dispus să pozeze pentru asta?“ Probabil că nu femeile normale. Atunci te-ai compara cu niște femei nebune. Este pur și simplu ridicol că nimeni nu vorbește vreodată despre chestii ciudate de teama că ar fi singurele