

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DEYOUNG, PATRICIA A.

Înțelegerea și tratarea rușinii cronice: Vindecarea traumei relaționale și rolul emisferei drepte în integrarea neurobiologică / Patricia A.

DeYoung; trad. din lb. engleză: George Arion. – București: Herald, 2024

ISBN 978-630-336-009-6

I. Arion, George (trad.)

159.9

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Understanding and Treating Chronic Shame
A Relational/Neurobiological Approach

© 2015 Patricia A. DeYoung

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by
Routledge, a member of the Taylor & Francis Group LLC

Patricia A. DeYoung

ÎNȚELEGEREA , ȘI TRATAREA , RUȘINII CRONICE

*Vindecarea traumei relaționale și rolul
emisferei drepte în integrarea neurobiologică*

Traducere din limba engleză:

GEORGE ARION JR

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

MULȚUMIRI	13
INTRODUCERE	16
Să înțelegem rușinea cronică	18
Tratarea rușinii cronice	20

PARTEA ÎNTÂI
SĂ ÎNȚELEGEM RUȘINEA CRONICĂ

01. RUȘINEA CRONICĂ: O PROBLEMĂ ȚINUTĂ SUB TĂCERE	27
O reprezentare la superlativ	29
O viață dublă	34
O disociere furioasă	37
Sentimentul de singurătate insuportabilă	39
Renunțarea la iubire	42
Accese de furie pentru a îndrepta greșeli	45
Ce au în comun poveștile acestea?	49
02. RUȘINEA ESTE RELAȚIONALĂ	53
O nouă definiție relațională a rușinii	54
Dezintegrarea	55
O persoană care dereglează	58
Rușinea ca afect	61
Rușinea ca emoție	62
Rușinea ca gând	66
Rușinea ca imagine despre sine	70
Tipuri de experiențe ale rușinii	74
Vinovăția nu este rușine	76

03. RUȘINEA ȘI CREIERUL RELAȚIONAL	80
Reglarea și dereglarea afectelor și emisfera cerebrală dreaptă	83
Psihoterapia și emisfera cerebrală dreaptă	87
Gânduri despre rușine preluate din teoria reglării	90
De la rușinea care dereglează la cea cronică	95
04. NARAȚIUNILE RELAȚIONALE/NEUROBIOLOGICE DESPRE RUȘINE	97
Obiectificarea	97
Dezgustul	99
Sinele bun / sinele rău	102
Teoria atașamentelor, reglarea afectelor și rușinea	104
Psihologia sinelui, reglarea afectelor și rușinea	108
Nereușita sinelui obiect și drumuri spre rușine	111
05. EVALUAREA RUȘINII	120
Ce simt eu?	122
Reprezentării, perfecțiune și control	123
Tipare de relație ale sinelui-cu-alții	125
Tipare de relație ale sinelui-cu-sinele	127
Tipare ale familiei de origine	131
Traumele și rușinea	137
Disocierea și rușinea	139
Dependența și rușinea	144
Evaluarea făcută din emisfera cerebrală dreaptă	148

PARTEA A DOUA SĂ TRATĂM RUȘINEA CRONICĂ

06. CONDIȚII PREALABILE PENTRU A LUCRA CU RUȘINEA	153
Să ne cunoaștem propria rușine	153
Să citim despre teoria rușinii	156
Să creăm un cadru terapeutic eliberat de rușine	157
Să alegem o atitudine	158
O atitudine mentalizatoare/bazată pe mindfulness	161
Atitudinea de joacă, acceptare, curiozitate și empatie	163
Suntem siguri că vrem să facem asta?	167

07. ÎNCURAJAREA CONEXIUNII LA NIVELUL EMISFEREI DREPTE	169
Conexiunea nonverbală	170
Cum tolerăm deconectarea de la nivelul emisferei drepte	174
Să oferim o experiență a sinelui obiect	177
Transferul sinelui-obiect ca urgență nepericuloasă	185
Să oferim o experiență de atașament	187
Să stabilim legături între evenimente și emoții	189
Ceva s-a întâmplat...	190
Ceva s-a întâmplat cu mult timp în urmă...	193
08. NARAȚIUNEA CA INTEGRARE LA NIVELUL EMISFEREI CEREBRALE DREPTE	194
Integrarea dreapta-stânga și sus-jos	194
Procesul narativ din emisfera dreaptă	197
Să atribuim cuvinte sentimentelor	199
Atașamentul și capacitatea de a formula narațiuni afereente emisferei drepte	201
Credința aferentă emisferei drepte într-un proces aferent emisferei drepte	205
Să intrăm în contact cu modul în care sunt spuse poveștile	206
Mentalizarea povestitorului în poveste	211
Proces, nu conținut	213
Despre cum împărtășim ceea ce știm	214
09. SĂ SCOATEM RUȘINEA LA LUMINĂ ȘI LA AER	217
Cum aducem rușinea la lumină	219
Onestitate și diplomație	228
Cum îi învățăm pe alții despre rușine	231
Aflarea narațiunilor familiale despre rușine	232
Când istoricul nu contează	240
Cum lucrăm cu părți din sine	242
10. PROVOCAREA PE CARE O RIDICĂ RUȘINEA DISOCIATĂ	250
Disocierea și emisfera dreaptă	251
Disocierea și teoria traumelor	253
Disocierea și „inconștientul”	257

Disocierea și rușinea	258
Disocierea și rușinea: un studiu de caz	259
Disocierea și soluțiile-personaj pentru rușine	269
Modelul de „expriență-alături-de” al celor patru cadrane	271
Puneri în scenă ale transferului	278
Teoria disocierii/punerii în act și rușinea	283
11. DIMINUAREA RUȘINII PENTRU TOATĂ VIAȚA	295
Despre reducerea rușinii	296
Conexiunea autentică cu ceilalți	299
Conexiunea autentică cu sinele	309
BIBLIOGRAFIE	323
INDEX	334

MULȚUMIRI

Cartea de față este rodul unui efort de peste un deceniu, așa că am avut timp să pun la încercare ideile din ea în nenumărate conversații clinice. Le datorez mulțumiri tuturor colegilor, supervizorilor și studenților care mi-au ascultat de-a lungul anilor gândurile despre prezența și puterea rușinii cronice în viața clienților și care mi-au oferit drept răspuns propriile idei. A fost un privilegiu pentru mine să cercetez legăturile dintre multe tipuri de teorie clinică și metoda de lucru relațională a psihoterapiei în cadrul unei comunități animate de discuții interesante.

Câțiva dintre colegii mei au fost în mod deosebit implicați în construirea acestei cărți. Rozanne Grimard, Jason Winkler, Karen Essex și Judy Gould, care predau alături de mine la Institutul din Toronto pentru Psihoterapie Relațională, au citit cu atenție o versiune incipientă a textului. Observațiile lor au fost deosebit de utile datorită faptului că știm cu toții teoria și practicile din terapia relațională, cunoștințe șlefuite în efortul nostru comun de a preda un model de terapie clinică orientat, în esență, spre emisfera dreaptă a creierului.

Patru alți colegi – Bonnie Simpson, David Schatzky, Susan Marcus și Pat Archer – au contribuit la text cu înțelepciunea lor clinică și sensibilitatea scriitoricească. În răspunsurile tuturor cititorilor mei de la Toronto mi-am simțit înțeleasă pasiunea de a scrie despre rușinea pe care o întâlnim așa de des atât în munca noastră, cât și în noi înșine. Nimeni nu mi-ar fi putut oferi un sprijin mai profund decât un grup de specialiști în psihoterapia relațională! Mi-au luat proiectul în serios, iar eu le-am acceptat cu bucurie provocarea onestă de a-l exprima cât mai bine cu putință, de a-mi da deoparte cuvintele de prisos până să găsesc limpede „ce trebuie spus”.

01 RUȘINEA CRONICĂ: O PROBLEMĂ ȚINUTĂ SUB TĂCERE

De trei decenii îi întreb pe clienți ce îi aduce la psihoterapie, și niciunul dintre ei nu mi-a răspuns „am nevoie de ajutor în privința rușinii mele cronice”. Clienții caută ajutor pentru emoții tulburate și relații dificile. Ei spun că au probleme cu stresul, anxietatea, depresia sau cu stima de sine, însă nu numesc rușinea ca fiind o problemă. În calitate de terapeut, e posibil ca nici noi să nu întrebăm despre rușine, măcar pentru că știm că este un cuvânt înspăimântător. Poate fi profund rușinos chiar și numai să recunoști că simți rușine. Însă, chiar dacă noi și clienții noștri cădem tacit de acord să nu vorbim despre ea, e foarte posibil ca un sentiment generalizat de rușine să facă parte din existența lor de toate zilele, mai ales în cazul clienților care suferă și de alte simptome ale traumelor relaționale.

Sunt de părere că majoritatea simptomelor așa-numitelor boli mintale, de la tulburări de depresie și anxietate până la tulburări disociative și de personalitate, au legătură cu traumele relaționale din copilărie. În calitate de specialist în terapia relațională, mi-am dat seama de traumele tăcute ascunse în poveștile spuse de clienți despre relațiile din copilărie cu niște părinți fragili, nesiguri și răniți. De asemenea, în relatări despre persoane abuzive responsabile de îngrijirea copiilor am auzit povestea mai profundă a vătămărilor suferite de dorința celor mici de a stabili atașamente bazate pe afecțiune¹.

¹ Patricia DeYoung, *Relational Psychotherapy: A Primer* (New York: Routledge, 2003). (N. a.)

Odată răniți, oamenii au metode remarcabil de creative de a îndepărta și evita alte pericole, astfel că trauma relațională presupune un spectru larg de simptome autoprotectoare. Există și simptome comune. Clienții ne vorbesc deseori despre o anxietate mult mai puternică decât o justifică situațiile lor de viață și despre o depresie care îi trage în jos chiar și când totul pare să meargă bine. Anxietatea și depresia par să vină de nicăieri. Apoi mai există și acel simptom ubicuu al traumelor relaționale – rușinea cronică – despre care clienții nu pomenesc de obicei, deși e posibil să vorbească despre probleme cu încrederea în sine și cu stima de sine.

De mai multă vreme am început să urmăresc rușinea tăcută care întunecă experiențele clienților mei în lume. Am ajuns să cred că rușinea este un fenomen mult mai puternic și mai prezent decât ne dăm seama majoritatea dintre noi. Spunând asta preiau viziunea unui mic grup de teoreticieni care în ultimii patruzeci de ani au scris despre rușine și despre terapia psihanalitică. Interesul față de subiectul rușinii când crește, când scade. De curând pare să fie din nou în creștere, odată cu popularele cărți de dezvoltare personală ale lui Brené Brown, de exemplu, și cu seria de eseuri despre rușine editată de Dearing și Tangney, scrise de și pentru psihoterapeuți.¹

Nu am prea multe lucruri noi de adăugat în ceea ce privește modul în care rușinea cronică distruge bunăstarea emoțională sau despre suferința cumplită pe care o poate întreține ea pe tot parcursul vieții. În loc de asta voi împlети multe fire teoretice – din teoria dezvoltării, teoria rușinii și teoria practicii clinice – într-o nouă narațiune despre modul cum specialiștii în psihoterapie relațională îi pot ajuta pe clienții care se luptă cu rușinea cronică

¹ Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Making the Journey from „What Will People Think?” to „I Am Enough”* (New York: Gotham, 2007) [În limba română, *Credeam că problema e doar la mine*, trad. Ruxandra Comșa, Curtea Veche, București, 2022. (N. tr.)], și *Daring Greatly* (New York: Gotham, 2012) [*Curajul de a fi vulnerabil*, trad. Cristina Rusu, Liviu Dascălu, Curtea Veche, București, 2022. (N. tr.)]; Rona L. Dearing și June Price Tagney, ed., *Shame in the Therapy Hour* (Washington, DC: American Psychological Association, 2011). (N. a.)

apărută de pe urma traumelor relaționale timpurii. Dacă rușinea este într-adevăr o problemă fundamentală, trebuie să o abordăm întotdeauna subtil și de multe ori direct. Pentru a face acest lucru, mai întâi trebuie să o înțelegem.

În loc să încep cu teoria, voi începe cu câteva povești din experiența mea de terapeut. Personalitățile și circumstanțele sunt ficționalizate, dar situațiile esențiale sunt reale, la fel cum reală este și rușinea cronică aflată în centrul lor. Prin faptul că sunt atât de deosebite, poveștile ilustrează gama și varietatea măștilor sub care se deghizează rușinea cronică. Acestea fiind zise, deși clienții par extrem de diferiți, poveștile lor dezvăluie niște teme comune importante care țin de experiența rușinii cronice.

O REPREZENTAȚIE LA SUPERLATIV

De curând, o clientă s-a întors la mine după ce câțiva ani nu a mai venit. O să-i spun Clare. Am cunoscut-o când tocmai pierduse o funcție executivă. Cu ajutorul unui pachet compensatoriu generos, a reușit să-și deschidă propria firmă de consultanță, însă nu reușea să facă munca necesară pentru a ține afacerea pe picioare. A constatat că-și petrecea zilele mergând până în bucătărie și mâncând prea mult, serile bând prea mult, iar nopțile dormind prost.

Clare a venit la mine pentru că, după cum s-a exprimat chiar ea, „am nevoie de cineva să-mi dea un șut în fund”. În loc de asta am descoperit că avea nevoie să înțeleg ce însemnase pentru ea să fie vicepreședinte, ce sentiment de valoare și putere îi conferise acest lucru și cum se simțea ca totul să-i fie luat fără niciun avertisment. Considera că ar fi trebuit să se aștepte la asta. Se gândea că poate ar fi trebuit să refuze pachetul de compensații și să fi luptat. „Dar nimeni nu câștigă împotriva avocaților de companie.”

Pe măsură ce își dădea seama că nu ar fi avut ce să facă, Clare a început să simtă și mai acut durerea pierderii ei, apoi a putut accepta durerea și furia procesului de doliu. A fost surprinsă să descopere că de cealaltă parte a doliului era mai puțin anxioasă

și mai capabilă să-și organizeze viața în mod productiv. Părea că ne terminaserăm treaba.

Clare s-a întors patru ani mai târziu. Firma ei de consultanță devenise un parteneriat între două persoane, iar acum scriau împreună o carte. De asemenea, își transformase hobby-ul de a cumpăra, renova și vinde case într-o a doua afacere. Se simțea din nou competentă și puternică, însă ceva era în neregulă în căsnicia ei. Era pe punctul de a avea o aventură amoroasă. I-am sugerat să facă terapie de cuplu cu un coleg, venind în același timp la consultații la mine.

Clare nu vorbise niciodată prea mult despre soțul ei, pe care o să-l numesc Geoffrey. Se căsătoriseră când erau aproape de 40 de ani și hotărâseră să nu aibă copii. Aveau interese în comun: călătoritul, golful, construirea unei căsuțe la țară. Ea îl făcea să râdă, iar el era ca o stâncă pentru ea, „un contabil rigid, dar un bărbat foarte bun”. În cadrul terapiei de cuplu au aflat că amândoi se simțiseră singuri și neînțeleși de mai multă vreme.

În timpul propriei ei terapii, Clare s-a străduit din greu să înțeleagă ce se întâmpla cu ea. Spunea că nu vrea să-l părăsească pe Geoffrey pentru Larry, dar că era foarte tentată să o facă. Lui Larry îi plăcea să se simtă bine, era sufletul petrecerii, „seamănă mult cu mine”, spunea Claire. Reușea să aibă aceeași energie ca ea în moduri în care soțul ei precaut n-ar fi putut s-o facă niciodată. Clare voia să se elibereze, „să se înalțe bătând din aripi netăiate”.

Dar s-a dovedit că, odată ce Clare l-a urmărit ceva mai intens, Larry a început să facă pe inabordabilul. Ca să-și salveze stima de sine, ea a renunțat la el. Între timp, în cadrul terapiei de cuplu, Clare și Geoff comunicau și se simțeau înțeleși. Pe măsură ce energia s-a întors în relația ei principală, neliniștea și anxietatea lui Clare s-au estompat. Din nou părea că ne terminaserăm treaba.

Însă de curând, după alți cinci ani, Clare s-a întors din nou. Își vânduse partea din afacere unor parteneri mai tineri ca să iasă la pensie anticipat. Era pensia tihnită pe care o plănuiseră ea și

Geoff, în care să aibă timp pentru weekenduri și călătorii lungi. Însă, din nou, Clare se simțea deplorabil când era acasă.

— Nu-mi vine să cred că mă simt atât de rău, mi-a spus Clare în prima ședință când s-a întors. Îmi aduc aminte tot felul de lucruri din trecut. Mă gândesc la cum am pierdut postul de vicepreședinte, la cum lucrurile ar fi putut fi altfel. Dacă aș fi fost mai deșteaptă, aș fi putut fi director. Mă gândesc la Larry, la faptul că poate am ratat ocazia pentru ceva în care să fiu cu adevărat „eu”. Cine sunt „eu” cu Geoff? Mă gândesc la banii pe care i-am făcut, nu prea mulți, de fapt. Destui pentru o viață confortabilă, dar nimic spectaculos. Sunt plictisitoare, grasă și bătrână și n-am făcut ceea ce credeam – acum douăzeci-treizeci de ani – că pot face cu talentul și energia mea. De fapt, sunt consumată, efectiv *consumată*, de dispreț față de mine însămi în fiecare zi. Ce e în neregulă cu mine?

Am hotărât să risc și să-i spun ce cred:

— M-aș aventura să presupun că rușinea cronică este problema. A zăcut sub toate celelalte lucruri pe care le-ai făcut de-a lungul timpului, dar nu am putut niciodată s-o vedem. Acum putem să o vedem. Tu ce crezi?

Clare a rămas tăcută. Apoi mi-a spus o poveste despre golf. Exersase din greu cu antrenorul clubului toată vara ca să-și reducă handicapul. În septembrie venise să joace un grup din afara orașului, iar antrenorul contactase alte patru femei – nu pe Clare – ca să formeze cele două echipe de patru.

— Am aflat din întâmplare, a spus ea. Și știi ce? N-am putut să-i zic „De ce nu pe mine?” N-am putut să-i zic asta, pentru că știam că m-ar fi pufnit plânsul și, da, mi-a fost rușine, pentru că mă purtam ca un copil mic! La vârsta mea! Dar toamna trecută n-am mai jucat.

Clare detesta faptul că avea nevoie să fie importantă în felul ăsta. Detesta lucrurile care însemnau mult prea mult, lucruri precum postul de director, să se simtă dorită de un tip interesant, să câștige o grămadă de bani, să aibă acel handicap de nouă lovituri la golf. Acestea erau metodele ei de a ține rușinea la distanță.

Însă nu fuseseră niciodată infailibile – rușinea putea oricând să-și croiască drum printre ele.

— Atunci, dacă într-adevăr există, de unde vine rușinea asta cronică? m-a întrebat.

I-am schițat povestea pe care o știu: un copil are nevoie ca măcar o persoană care îi poartă de grijă să fie capabilă să răspundă într-un mod consecvent în acord față de felul în care se simte el. Dacă lucrul acesta lipsește într-un mod fundamental, copilul va traduce suferința nepotrivirii într-un sentiment de tipul „Nu pot face să se întâmple ceea ce am nevoie...”, prin urmare e ceva în neregulă cu mine”. Nu neapărat cu aceste cuvinte, i-am spus, ci doar ca un sentiment în adâncul ființei, mai mult sau mai puțin intens, în funcție de cât de gravă e nepotrivirea și de cât de mult durează.

Clare a făcut repede o legătură între explicația mea și ceea ce știa din istoricul ei personal. Mama ei a fost tratată împotriva depresiei după ce a născut-o. Clare era a treia fată în patru ani, iar fratele ei, „adoratul”, s-a născut trei ani după aceea. Mama ei voia ca fetele să fie frumoase și tăcute, dar Clare era inteligentă și gălăgioasă. În ciuda exteriorului dur, amuzant, s-a simțit neînțeleasă pe tot parcursul copilăriei și adolescenței.

Am vorbit puțin despre cum o mamă depresivă nu poate fi disponibilă când copilul încearcă să stabilească o legătură. Am presupus amândouă că această lipsă s-a petrecut îndeajuns de frecvent încât micuța Clare să renunțe la mama ei. Dar, bineînțeles, copiii nu se pot opri din a avea nevoi, astfel că s-a dezvoltat un tipar complicat: blocându-și dorința de a fi văzută și iubită cu adevărat, Clare a învățat să obțină atenție fiind amuzantă și inteligentă la școală, chiar dacă era „dificilă” acasă. Sentimentul plăcut asociat competenței și recompenselor aduse de aceasta a căpătat o viață proprie, devenind ușor-ușor chiar viața lui Clare.

— Și doar am vorbit la terapie despre asta! a spus Clare uitându-se în ochii mei.

Nu eram primul ei terapeut, așa că nu am putut decât să încuviințez dând din cap.

— Știi totul despre sentimentul de neglijare din copilărie și despre cum de atunci încolo am tot încercat să primesc atenție. Așa că ce o să facem în legătură cu problema asta?

Bună întrebare, mi-am zis în sinea mea. Când ai îndoieli, e bine să rămâi în moment. Așa că am spus:

— Mai povestește-mi despre cum e să fii tu în clipa asta. Există sentimentul de dispreț față de sine. Bănuiesc că mai există și altele.

Mi-a răspuns vorbind despre diferite părți din ea care simțeau lucruri diferite.

Acestea au devenit brusc o serie întregă de personaje: o persoană puternică, amuzantă, care poate mima orice, o persoană care vrea doar să-i mulțumească pe alții și îi pasă prea mult și o scorpie care o umilește pe cea care vrea să-i mulțumească pe ceilalți.

— Să-i spunem Lillian, a zis ea.

— Lillian?

— Mama mea. Știi că nu e mama. Mă rog, este..., dar este și persoana mea.

Clare a început să exploreze ce simțea partea care vrea să-i mulțumească pe ceilalți atunci când Lillian era răutăcioasă. Cu încurajările mele, această parte a personalității ei a început să-i spună lui Lillian despre ce vrea, despre furie și despre rușinea de a-i păsa prea mult.

Nimic din toate acestea nu era nou pentru Clare. Însă noua energie scânteia și se răspândea prin cameră. Era conectată la o nouă perspectivă asupra problemei: îi spusese rău rușinii pe nume și îi oferiserăm un context narativ atât în prezent, cât și în trecut. Poate că, cel mai important, o căutam nu prin logică, ci printr-un fel de explorare creativă pentru care amândouă trebuia să fim prezente și implicate în moment.

Nu toți cei care suferă de rușine cronică se pot detașa de ea prin comportamentele excepționale ale unui sine abil. Rușinea prinde rădăcini în moduri diferite, în funcție de temperamentul copilului și de numeroasele forme de nepotrivire dintre nevoia de conectare a copilului și capacitatea îngrijitorului de a răspunde la aceasta. Unii îngrijitori răspund printr-un tipar de conexiune mai derutant chiar decât absența totală a acesteia. În unele momente sunt prezenți intens alături de copilul lor, având la rândul lor nevoie de conexiune, iar în multe alte momente sunt orbi la nevoile copilului.

Copilul învață că, dacă vrea să aibă loc conexiunea, el trebuie să se orienteze după semnalele care vin de la părinte. Propriile nevoi spontane, care ar genera propriile lui semnale, trebuie să fie amuțite sau să dispară. O astfel de conexiune este mai degrabă deviantă decât disfuncțională, însă are aceleași șanse să producă o viață întregă de rușine cronică. Desfășurată pe parcursul vieții, va arăta mai degrabă ca o reglare în funcție de alții, nu ca autosuficiență. Starea de bine depinde în totalitate de răspunsul altcuiva. Când răspunsul este bun, copilul se simte important și valoros; când nu este atât de bun, copilul se simte lipsit de valoare și trist.

Experiența duală sau disociată rămâne prezentă peste tot în viața clienților care vin la terapie cu genul acesta de istoric. Unii dintre ei, persoane hiperfuncționale care au tendința de a le face altora pe plac, sunt în majoritatea timpului capabili să izoleze latura întunecată a experienței lor. Alții nu-și pot redirectiona emoțiile care-i poartă, în cursul unei singure zile, din vârful lumii până la disperare suicidală. Ei depun mari eforturi ca să le facă altora pe plac, dar relațiile lor sunt pline și de furia cauzată de așteptările neîmplinite și de speranțele zadarnice.

Acești clienți cu existență duală nu-și identifică rușinea, care este renegată într-o parte „de bebeluș” din sinele lor. Pentru ei, rușinea se manifestă în stări recurente, puternice, în care se

simt oribil aici-și-acum. Aceste stări pot fi uitate în zilele în care succesul și conexiunile sănătoase îi susțin, dar când se întâmplă ceva care le zguduie stima de sine, rușinea se impune sub forma furiei încrâncenate, implacabile, la adresa cuiva care le-a făcut rău sau sub forma anxietății bruște și copleșitoare de care pot scăpa doar dacă „fac ceva”.

Clientul meu Gary, un profesionist de succes și o persoană plăcută, reușește să-și țină rușinea cronică ascunsă în latura întunecată a vieții lui duble. A venit la mine spunând că vrea să-și țină sub control dependența de pornografie. I-am sugerat să privim problema în contextul vieții lui ca întreg. Am aflat că Gary are 45 de ani, o căsnicie fericită, e tatăl mândru al unei fete de 7 ani. Lucra la o bancă, ocupându-se de ceea ce numea „partea cu oameni din rezolvarea problemelor de IT”.

— Sunt complet depășit, mi-a spus cu un rânjet larg. Nu am diplomă în domeniul afacerilor sau în cel bancar. IT-ul e ca o limbă străină pentru mine. Dar mă descurc foarte bine să țin *training*-uri când e nevoie. Așa că ei mă tot promovează. Chestia aia cu impostorul, știi tu...

Gary avea diplomă în studii de teatru și film. Când nu a mai avut timp să-și încheie teza de doctorat, a renunțat la viața de student și s-a angajat la o bancă.

— În sfârșit l-am făcut fericit pe tata, a spus. O slujbă adevărată, bani adevărați.

Tatăl lui Gary era un om care reușise prin propriile puteri.

— Chiar de patru ori, a observat Gary ironic. Multe sușuri și coborâșuri. La sușuri era un supertată. La coborâșuri era doar furios.

Indiferent de sușuri sau coborâșuri, tatăl lui Gary îl ducea cu sfințenie la hochei.

— Cred că a văzut în mine starul care ar fi putut deveni el însuși, însă n-a fost niciodată genul de tată care să zbiere la arbitri. Doar își lua notițe în timpul fiecărui meci, iar după aceea

eu le-aș transforma viața într-un iad. Atunci îmi simt propria disperare furioasă față de munca noastră împreună.

Eu și clienta mea Ellen împărtășim această luptă. În copilărie și adolescență, Ellen visa să devină pianistă. La 20 de ani a renunțat la vis și la o bursă substanțială, când stresul concurenței a devenit insuportabil. Acum, la 35 de ani, s-a „mulțumit” cu o carieră stabilă predând muzică. Poate că are o carieră stabilă, dar emoțiile nu îi sunt așa. Am ajuns să văd în istoricul și în emoțiile ei o fetiță intens acordată emoțional la o mamă dornică de atenție și control, fiind când copilul sclipitor, deosebit, care avea să dovedească valoarea mamei ei, când o dezamăgire lipsită de valoare. Văd cum fetița aceea a simțit că ea nu contează și cum a învățat să se întoarcă din acel loc pustiu în care nu conta printr-o criză cumplită, din cauză că se simțea oribil. Poate că atunci mama ei ar fi văzut-o pe *Ellen*, nu pe copilul-minune. Crizele disperate ale lui Ellen exprimau, de asemenea, dincolo de cuvinte, ceva despre cât de profund o rănea relația cu mama ei și cât de groaznic se simțea pe dinăuntru.

În munca mea cu Ellen, empatia pe care o simt față de disperarea ei o ajută să găsească un fel de echilibru până la finalul ședinței, însă deocamdată asta nu a modificat ciclicitatea lucrurilor care apar în viața ei de-a lungul săptămânilor și lunilor. Stările de criză pline de deznădejde și neajutorare rămân recurente: Eu și Ellen explorăm în continuare sursele frustrării ei pline de amărăciune. Examinăm ce se întâmplă înainte „să cadă în vizuina iepurelui”. Revizităm experiențele din copilărie, cerințele mamei ei și dezacordurile, până când pare că nu mai există nimic de descoperit despre legăturile duble ale acelei relații.

Mai mult decât orice, Ellen are nevoie ca eu să nu mă disociiez odată cu ea. Trebuie să răspund la crizele ei într-un mod sănătos, adică printr-o prezență calmă, care conține. Trebuie să am mereu în minte ceea ce ea nu-și poate aminti: că sentimentul de deznădejde și lipsă de valoare nu reprezintă suma experiențelor ei. În același timp, nu trebuie să încurajez acea parte din ea care are nevoie să

dea o reprezentare strălucită pentru a se simți mai bine. Trebuie să-mi imaginez pentru ea posibilitatea unei experiențe a sinelui care să nu fie scindată de rușine ori în ceva extraordinar, ori în ceva lipsit de valoare. Într-o experiență mai integrată a sinelui, Ellen ar fi capabilă să treacă dincolo de „copilul-minune ratat” și să se bucure de succesul ei ca regizor de programe muzicale bine primite. Pentru ea însă succesul moderat, stabil nu e suficient. Nu o oprește din a încerca să fie strălucit de specială, nici nu o împiedică să cadă într-o stare de umilință atunci când e mai puțin decât perfectă.

Sper ca într-o bună zi Ellen să înțeleagă imaginea de ansamblu a impasului ei. Poate că atunci va putea simți compasiune față de tensiunea imposibilă în care trăiește: acel personaj special după care tânjește e mereu prea departe, iar sentimentul de lipsă de valoare în care cade e prea dureros. Însă deocamdată nu pare să se poată opri din a retrăi momentul cumplit în care decade în ochii altcuiva de la „deosebită” la „nulitate”.

SENTIMENTUL DE SINGURĂTATE INSUPORTABILĂ

Unii clienți care suferă de rușine cronică nu au o existență disociată, ci mai degrabă depun zilnic eforturi doar pentru a supraviețui sentimentelor constante de izolare, disperare și lipsă de valoare. Dincolo de viața lor de zi cu zi plină de alienare și durere emoțională zace un istoric de abuz fizic, sexual și/sau emoțional provocat de îngrijitorii în care ar fi trebuit să poată avea încredere.

Mă gândesc la Susie, preferata tatălui ei atunci când acesta era treaz și cea pe care o vizita noaptea, când era beat. În alte nopți o bătea pe mama ei. Dacă mama lui Susie iubea pe cineva, aceia erau frații mai mari ai lui Susie, nu ea. Susie era convinsă că, dacă ar fi spus cuiva despre abuzurile sexuale din partea tatălui ei, totul urma să fie distrus, poate că toată lumea ar fi murit.

Prima dată a încercat să se sinucidă la 15 ani. Când am cunoscut-o eu, avea 24, trăia singură și abia dacă supraviețuia cu banii de la asistența socială. Chinuită de emoții intense, avea nevoie dispe-

rată de puținii oameni din viața ei, și deseori îi ura. Medicația i-a amorțit puțin sentimentele, însă nu i-a anulat tendințele suicidare.

Susie a trecut prin cicluri de internări și externări, prin camere de gardă și secții de psihiatrie. Terapia ei în curs de desfășurare se întrerupea de fiecare dată când începea să aibă suficient de multă încredere în cineva încât să-i povestească despre gândurile ei suicidare. Angajatul de la serviciile sociale sau terapeutul urmau pașii necesari ca s-o ducă în siguranță la spital. Atunci Susie simțea că se descotorosesc de ea și punea capăt relației.

Eu și Susie am reușit să lucrăm împreună mai mult de un deceniu, parțial pentru că un coleg de-al meu care se bucura de anumite privilegii la spital a fost de acord să-i monitorizeze tendințele suicidare. Am stabilit împreună că ei doi vor monitoriza sentimentele suicidare, vor hotărî când și dacă ar fi înțeleaptă internarea la spital și îi vor gestiona tratamentul la spital. Eu urma să-i fiu terapeut când se simțea îndeajuns de bine încât să stea acasă.

Mi-a povestit despre tot felul de lucruri: despre copilărie (cu spaimile ei), despre relația din prezent cu familia ei, despre dificultățile cu prietenii ei, cu animalele de companie, despre visurile de a deveni scriitoare, dar și despre ce se întâmpla când simțea că vrea să se sinucidă. Cum gestionarea stărilor de criză se desfășura în altă parte, puteam vorbi atât când sentimentele dificile ieșeau la suprafață, cât și după ce trecuseră.

Am ajuns să înțeleg că pentru Susie sentimentele dezolante nu dispăreau niciodată, dar câteodată se întâmpla ceva mai rău, cu mama sau tatăl ei, cu un frate sau cu un iubit. Aceste interacțiuni o lăsau cu un sentiment profund de a fi singură și neînțeleasă. Apoi dezolarea de zi cu zi se transforma în dorința de a muri. Conform înțelegerii cu psihiatrul ei, se ducea singură la spital când avea astfel de gânduri și spunea personalului că are de gând să se sinucidă, precizând că el, psihiatrul, e medicul ei.

Deși o țineau în siguranță, internările la spital erau pentru Susie devastatoare din punct de vedere emoțional. Voia ca perso-

nalul spitalului să simtă intensitatea durerii ei, agonia neputinței de a se opune acestui sentiment. În schimb, asistentele sau infirmierii erau dezgustați, crezând că amenința să se sinucidă doar ca să primească atenție. Deși puținii recunoșteau acest lucru, ea își dădea seama din felul cum o tratau – la modul „termină odată cu chestia asta”, mi-a povestit ea.

Pe Susie părea s-o ajute să stea de vorbă cu mine despre experiențele de la spital. Probabil că discuțiile noastre dădeau o oarecare formă sentimentelor intense de furie, disperare și dispreț față de sine din interiorul tendinței ei suicidare, emoții care aveau nevoie să fie auzite de o persoană în carne și oase. Împreună am „obținut” ceea ce conta: pur și simplu să nu se simtă singură cu toate senzațiile acelea îngrozitoare. Chiar dacă nu am fost de față la cele mai intense crize ale ei, Susie s-a folosit de înțelegerea dintre noi ca să-și aline singurătatea disperată.

Privind în urmă, la mai bine de zece ani de când am văzut-o ultima oară pe Susie, mă întreb dacă n-ar fi ajutat-o să vorbesc cu ea și despre rușine. I-am auzit pomelnicul de motive pentru care se ura și se disprețuia. Nu am fost niciodată de acord cu motivele ei, dar am acceptat cât de groaznic se simțea. I-am spus că, atunci când ești abuzat, simți fără să vrei că o meriți, deși nu este așa. Când sentimentele tale nu contează pentru nimeni, te simți, fără să vrei, lipsit de valoare.

Însă nu am vorbit cu ea despre rușine. Nu am vorbit despre dorința plină de rușine de a primi grijă afectuoasă, dorință care a împins-o în criză. Nu am explorat nevoia în sine sau rușinea care a explodat insuportabil când nevoia – de a fi înțeleasă profund – i-a fost refuzată. Acum îmi dau seama că am fi putut privi episoadele suicidare drept momente în care rușinea ei cronică atingea cote maxime, în timp ce neînțelegerea din partea celorlalți turna gaz pe foc.

Acum, de fiecare dată când lucrez cu un client predispus la o astfel de disperare lipsită de speranță, sunt atentă la momentele când pot aduce în discuție ideea de rușine. Când un client se simte

copleșit de dispreț față de sine, eu numesc ceea ce se întâmplă „Rușine” și o voi cataloga drept un dușman, o forță deocamdată mai mare decât clientul, dar care nu reprezintă adevărul despre cine este el. Astfel avem mai multe pârgării cu care putem lucra.

RENUNȚAREA LA IUBIRE

Uneori însă e bine să așteptăm mai mult până când folosim cuvântul „rușine”. Clientei mele Andrea i-a fost dificil chiar și faptul a-și descoperi furia față de felul în care a fost neglijată emoțional în copilărie. Ea avea nevoie să-și descopere rușinea în propriul ritm. Casa în care a crescut Andrea era foarte diferită de casa lui Susie, mult mai „normală”, și totuși pentru Andrea rezultatul dezolant nu a fost chiar atât de diferit. Și ea duce o viață singuratică, lipsită de bucurii. Andrea spune că n-ar vrea niciodată să le provoace altora debara pe care ar stârni-o sinuciderea ei, dar se pomenește deseori gândindu-se la o încheiere prematură a unei existențe lipsite de sens.

La exterior, viața Andreei pare plină de sens. Este directoarea executivă bine pregătită, organizată și elocventă a unei asociații de servicii sociale care le ajută pe femeile marginalizate să-și găsească locuințe și locuri de muncă. Iese cu prietenii la cină sau la un pahar după serviciu și menține câteva legături online. Însă nimeni nu o vizitează vreodată acasă, unde împarte spațiul cu două pisici și un peruș. Își explică singurătatea astfel:

— Nu sunt acea persoană specială pentru nimeni de pe planeta asta.

Andrea avea cinci frați, trei mai mari și doi mai mici. Tatăl ei era medic de familie, un bărbat tăcut, blând, dar foarte ocupat cu munca. Ea își amintește că mama ei era aproape mereu plină de o furie tăcută și amară.

— N-ar fi trebuit să aibă copii niciodată, la ce părere avea despre sine. Cred că nu reușea să se imagineze altfel decât o „martiră”.

Am întrebat dacă Andrea fusese obligată să facă treburi prin casă și să aibă grijă de frații ei. Dar nu, mama ei nu se sinchisise să o învețe cum să facă mâncare sau curățenie.

— Nu-i păsa dacă ieșeam din casă cu haine curate sau dacă mă spălam pe cap. Așa că n-o făceam.

Când copiii s-au luat de ea la școală, Andrea nu a spus nimă-nui. Pentru ea avea sens să fie persoana pe care n-o plăcea nimeni. A petrecut ore întregi singură în camera ei, uitându-se la un mic televizor alb-negru care i-a devenit un prieten deosebit, un prieten pe care l-a luat cu ea și la facultate.

— Acolo a fost mai bine, a spus ea. Măcar puteam fi deșteaptă.

Andrea încă găsește multă alinare în privitul la televizor. Jocurile pe calculator reprezintă o altă metodă prin care-și amorțește mintea și petrece weekenduri lungi de una singură. Spune că lumea ei reală se află în mintea ei. Deși se plimbă prin lume vorbind cu oameni și făcând lucruri, nimeni nu știe ce gândește și ce simte, de fapt.

După ce am discutat o vreme despre viața și istoria ei personală, Andrea a început să se simtă furioasă din cauza anilor întregi în care a suferit din cauză că a fost neglijată emoțional și a tuturor momentelor în care a avut în mod limpede nevoie de ajutor și mama ei s-a făcut că nu vede. În același timp, Andrea mi-a vorbit despre teama că va deveni la rândul ei o bătrână ranchiunoasă. S-a întrebat dacă va găsi vreodată în interiorul ei capacitatea de a iubi o altă ființă omenească.

M-am interesat cu privire la interacțiunile timpurii dintre Andrea și mama ei. Andrea era de părere că trebuie să fi simțit absența mamei ei chiar și în copilăria mică. I-am povestit despre bebelușii din experimentele „Feței imobile”: când mamele nu au schițat nicio expresie, bebelușii au încercat în repetate rânduri să obțină un răspuns, dar în cele din urmă au plecat ochii în pământ și corpul li s-a cocoșat. Au renunțat.¹

¹ Edward Tronick *et al.*, „The Infant's Response to Entrapment between Contradictory Messages in Face-to-Face Interaction”, *Journal of Child Psychiatry* 17 (1978): 1-13. (N. a.)

— Da, a spus Andrea. Am renunțat. N-am putut s-o iubesc, deci nu pot iubi pe nimeni.

— Cred că mai e ceva, am zis eu. Într-un fel, e chiar mai rău de-atât. Bebelușii nu-și pot permite să renunțe. Poate pentru o vreme, dar vor încerca din nou. Trebuie să stabilească o conexiune emoțională. Dacă nu o fac, o să moară.

— Ei bine, eu n-am murit, a replicat Andrea posomorâtă. Bănuiesc că tata a fost acolo pentru mine când avea timp.

— Și ai tot încercat cu mama ta. Te-ai descurcat cât de bine ai putut cu puținel pe care-l aveai. Și de fiecare dată încercai să și înțelegi. Copiii fac genul ăsta de lucruri. De fiecare dată când ai încercat și nu a funcționat, a trebuit să găsești un înțeles.

— Ce fel de înțeles?

— Cum ar fi, poate, că era ceva în neregulă cu tine pentru că aveai nevoi.

— Nu-mi permit să am nevoie de nimic de la nimeni. Urăsc ideea de a avea nevoie de ceva, vreau să spun la mine, nu la alții. Urăsc ideea de a avea nevoie de ceva.

— Poate că ai urât ideea de a avea nevoie de ceva, pentru că a durut atât de rău să nu primești lucrul de care aveai nevoie. Pur și simplu urai să simți asta.

— E cel mai dureros lucru, a zis Andrea foarte încet. N-ai cum să rămâi în punctul ăla, nu poți supraviețui senzației. E pur și simplu insuportabil.

Am rămas în tăcere câteva momente, apoi i-am spus Andreei că faptul că se simte rău și nelalocul ei din cauză că are nevoie să fie iubită – punctul acela insuportabil – este locul în care consider că începe rușinea cronică, profundă.

— Dacă nu se repară, preia controlul asupra vieții tale, i-am explicat. Este senzația insuportabilă a dorinței refuzate, iar după o vreme durerea aceea te definește ca om. Te simți foarte neajutorată și defectă pe dinăuntru, foarte demnă de dispreț și de neiubit. Nu

că un copil mic ar avea aceste gânduri, gândurile vin mai târziu, ca să înțelegi sentimentele încălcite.

Andrea a încuviințat dând din cap. Eu am adăugat:

— Nu că ai avea tot timpul gândurile astea. Sunt doar un dat, de la sine înțelese. Sunt tapetul din casa ta. Coloana sonoră a filmului tău.

— Dar acum simt rușinea dacă mă deschid și lucrurile merg prost, a spus Andrea. E întotdeauna o posibilitate. O probabilitate. De asta mă simt mai în siguranță în capul meu decât printre oameni.

Pentru Andrea a fost o ușurare să dea un nume rușinii și să simtă legăturile care dădeau un sens părților dureroase din experiența ei. În săptămânile care au urmat, a constatat că e tot mai puțin la mila obiceiurilor ei întemeiate pe rușine și mai capabilă să se deschidă către alții. Acum devine mai pregătită să dea replică rușinii ei când o mică greșală îi amenință starea de bine. Per total, se simte puțin mai puternică și mai mult ea însăși. Andrea mai are încă mult până să simtă că poate fi iubită, dar cred că e pe drumul cel bun.

ACCESSE DE FURIE PENTRU A ÎNDREPTA GREȘELI

Versiuni ale acestei din urmă povești apar deseori când lucrăm cu cupluri. Când cuplurile sunt blocate într-un ciclu repetitiv și încrâncenat de certuri, de multe ori rușinea e cea care îl alimentează. Ambii parteneri care suferă de rușine aduc în relație speranța că iubirea adevărată le va șterge vulnerabilitățile și va repara deprăvirile emoționale și de atașament pe care le-au suferit în copilărie. Dar, bineînțeles, fiecare partener are momente când nu reușește să îl înțeleagă și să îl aprecieze pe celălalt. Iar atunci, pentru celălalt partener, trauma inițială de a nu conta pare să apară din nou. Vulnerabilitatea generată de faptul că dorește să fie iubit devine rușine, apoi furie care se manifestă în atacuri de „contra-rușine”.

Trevor a venit la mine cu iubita lui Megan într-un ultim efort de a-și salva relația. Începuseră ca prieteni. Trevor era directorul

de depozit, iar Megan era contabilă de la aceeași companie de instalații sanitare. Surprinși de atracția reciprocă și de interesele comune, se gândiseră să se mute împreună, dar Megan a renunțat când au început certurile. Doar teama de a nu o pierde pe Megan l-a adus pe Trevor în cabinetul de terapie. A spus că e conștient că e greșit să-și piardă cumpătul și să o facă în toate felurile, și că nu mai vrea să facă asta niciodată.

Trevor avea corpul rigid și vocea tensionată în timp ce îmi povestea împreună cu Megan ce anume tot mergea greșit între ei. El era de părere că ar trebui să primească mai multă recunoaștere pentru faptul că încerca să fie un iubit bun.

— Mă gândesc mereu la tine, a spus el. Mă gândesc mereu cum te pot face fericită. Știi asta!

— Știu că încerci din greu, a zis Megan. Dar la cel mai mic lucru negativ pe care îl spun, îmi trănțești furios toate lucrurile pe care le faci pentru mine. Așa că eu îți spun să te duci acasă și să depășești momentul, dar în loc de asta primesc o sută de mesaje. Asta mă înnebunește. Măcar acum pot să-mi închid telefonul. Dacă am locui împreună...

— Exact! a explodat Trevor. Îți închizi telefonul, dispari, tai complet orice contact cu mine! E normal să te porți așa cu cineva care te iubește? Îți dau atâtea mesaje, pentru că vreau să vorbim despre relație, înțelege odată!

— Ba nu! i-a întors-o Megan. Știu ce se întâmplă dacă ne vedem. Abuzuri verbale. Am crescut cu asta, și n-o să accept așa ceva din partea ta.

S-a răsucit spre mine.

— Are atât de multe probleme în mintea lui. Eu am fost la terapie, știu cum e. El e cel care trebuie să și le rezolve, nu pot s-o fac în locul lui.

L-am întrebat pe Trevor dacă știe la ce se referă Megan.

— Am această anxietate, a răspuns el. Doctorul mi-a dat niște pastile, dar nu mi-a plăcut cum mă făceau să mă simt. Mă moleșeau.

— Și toate lucrurile despre tatăl tău..., a zis Megan.

L-am întrebat pe Trevor despre tatăl lui.

— E polițist. Uneori era un ticălos nenorocit. A plecat când aveam 10 ani.

— Cum te-ai simțit atunci?

— N-am avut ce să fac în legătură cu asta.

— Te-ai mai văzut cu tatăl tău după aceea?

— Da, în weekenduri. Am încercat, dar n-a mers prea bine. Iubita cea nouă și toate cele. Apoi am mai crescut și m-am enervat rău de tot pe lume, luam droguri și beam mult, până și maică-mea m-a dat afară din casă.

L-am întrebat pe Trevor dacă i se părea că o parte dintre experiențele lui trecute se întorceau atunci când se supăra pe Megan. A dat din umeri.

— Da, bănuiesc.

La a doua noastră ședință, Trevor și Megan mi-au spus că iarăși s-au separat, iar Trevor iarăși a trimis mesaje nonstop. Am făcut o înțelegere ca Megan să nu mai dispară dacă Trevor nu-i trimite mai mult de un mesaj pe zi în care să-i spună că vrea să stea de vorbă. Ea a promis că va răspunde la un mesaj și își va face timp să stea de vorbă – după serviciu. Trevor a spus că, atâta vreme cât Megan nu întrerupea legătura cu el, era în stare să respecte condițiile.

Dar înțelegerea nu a funcționat. Două săptămâni mai târziu s-a întâmplat din nou, și se simțeau blocați.

— Sunt aici doar pentru că nu știu ce altceva să fac, a spus Megan. Cred că mi s-a luat.

Acum am văzut ce i se întâmpla lui Trevor când începea să dispere. Tremurând de emoție, a enumerat toate lucrurile pe care le făcuse și le cumpăraseră pentru ea. *El* era cel care voia ca relația să funcționeze. *El* era cel care încerca, iar *ea* era cea care făcea mereu ca lucrurile să fie imposibile, discreditându-l, făcându-l să pară personajul negativ.