

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**BEDRICK, DAVID**

**Calea dezrușinării : ghid terapeutic pentru a te elibera  
de rușine și vinovăție** / David Bedrick. - București : Bookzone,  
2025

ISBN 978-630-305-472-8

159.9

Traducător: **Diana Ciornenschi**  
Redactor: **Justina Ene**  
Grafician copertă: **Teodora Savu**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

#### **THE UNSHAMING WAY**

Copyright © 2024 by David Bedrick  
Published by North Atlantic Books Huichin, unceded Ohlone land  
Berkeley, California  
All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

#### **Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București  
Comenzi și informații:  
Telefon: 031-433.50.68  
E-mail: office@bookzone.ro  
www.bookzone.ro

**DAVID BEDRICK**

# **Calea dezrușinării**

**Ghid terapeutic pentru a te elibera  
de rușine și vinovăție**

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

# Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	7
<b>1. Dezușinarea</b>	13
<b>2. Devino un martor care elimină rușinea</b>	35
<b>3. Rușinea, sănătatea fizică și simptomele fizice</b>	57
<b>4. Rolul limitelor personale în vindecarea rușinii</b>	87
<b>5. Critica interioară și ura de sine</b>	121
<b>6. Problemele sociale și rușinea</b>	149
<b>7. Rușinea corporală</b>	181
<b>8. Dezușinarea sentimentelor deranjante</b>	205
<b>9. Rușinea și abuzul</b>	239
<b>10. Cum să fii martor la traumă</b>	269
<b>11. Tiparele, dependențele și codependențele</b>	305
<b>12. Cum să devii un martor pentru lume</b>	343
<i>Despre autor</i>	365

## Dezrușinarea

Am crescut într-o familie marcată de violență. Brutalitatea tatei era evidentă – ne lovea cu pumni, curele și vorbe dure – în timp ce reacțiile mamei de negare, bagatelizare și răstălmăcire a violenței erau mai subtile, dar aveau un impact la fel de mare. Aceste reacții mi-au provocat rușine – m-au făcut să nu am încredere în propria experiență, să-mi ignor suferințele mai târziu în viață și să cred că e ceva în neregulă cu mine, că durerea mea nu contează, în loc să mă întreb: „Ce mi s-a întâmplat de am ajuns să sufăr?” Pentru că nu am fost crezut de persoana care se presupunea că ar fi trebuit să mă iubească, m-am convins că oamenii trebuie să fie profund crezuți. Nu mă refer la ideea că ar trebui să credem că ceea ce spune o persoană corespunde perfect cu realitatea obiectivă. Cred că experiențele și comportamentele unei persoane – oricât de iraționale ar părea pentru un observator – sunt valide, iar acea presupusă iraționalitate nu este altceva decât un vâl ce ascunde mesajele sacre ce vor ieși la iveală dacă ai încredere în oameni, în loc să-i faci să se simtă rușinați.

Afirmarea acestui punct de vedere, încă de când eram copil, mi-a atras critici din partea ambilor părinți. Tata îmi spunea că sunt un visător, ceea ce în ochii lui

însemna că sunt *rupt de realitate și nerealist*. Mama îmi spunea: „Nu poți schimba lumea.”

Ironia face că eforturile lor de a mă cenzura m-au împins către scopul vieții mele. Mi-am petrecut peste 30 de ani studiind psihologia jungiană și visele din timpul nopții. (Nu cred că acesta era visatul la care se referea tata, dar viața are magia ei.) Am urmat studii în soluționarea conflictelor, concentrându-mă pe probleme globale – rasă, gen, inegalitate financiară, antisemitism – și am mers în cele din urmă la facultatea de drept cu speranța de a schimba lumea. M-am dedicat sprijinirii femeilor și copiilor în gestionarea conflictelor domestice, a divorțurilor și a disputelor de custodie.

Prima mea încercare de a înțelege dinamica familială și socială m-a condus către studiul psihologiei organizaționale la Universitatea din Minnesota. Această pregătire educațională a stat la baza unui efort de 12 ani de a schimba lumea prin transformarea organizațiilor. Am oferit consultanță angajaților de la 3M, Honeywell, United Way, Marina SUA și multe alte companii, înainte să-mi aprofundez studiile, urmând o pregătire clinică în lucrul cu indivizi și cu conflicte la scară largă la Process Work Institute, subsidiară a Institutului Jung. Acolo am devenit profesor și asistent universitar. În anii ce au urmat, mi-am deschis un cabinet privat, am predat numeroase cursuri și am scris trei cărți despre rușinea corporală, violența familială, problemele de dependență și putere, precum și rolul psihologiei în activismul social. Toate aceste experiențe m-au adus în acest punct: să explic modurile în care funcționează rușinea – nu doar pentru clienții mei și urmăritorii de pe rețelele sociale, ci și pentru tine. Rușinea ne ascunde unii de alții și de noi înșine, ne împiedică să ne cunoaștem și să ne iubim cu adevărat.

## Promisiunea eliberării de rușine

Din această carte vei învăța că rușinea ne este insuflată tuturor, adesea de la vârste fragede. Vei învăța cum să o recunoști, în loc să fii condus de ea. Cum să te *eliberezi* de rușinea internalizată deja existentă, evitând în același timp să-ți mai insuflă rușine ție însuși sau altor persoane. Cum să lipsești rușinea de puterea pe care o are asupra ta. Pe măsură ce te eliberezi de rușine, vei descoperi și ceea ce a mascat aceasta până acum: adevărurile și darurile tale, calea în viață ce îți era destinată.

Rușinea se strecoară în noi toți, uneori pe nesimțite. Poate că nu-ți place corpul tău, ceea ce este suficient de rău, dar apoi îți spui: „Sunt un ratat.” Aceasta este rușinea. Sau poate că ai niște emoții puternice pe care nu le poți controla: furie, tristețe, depresie. Este suficient de greu să te confrunți cu astfel de emoții, dar apoi îți spui: „Ce e în neregulă cu mine de nu-mi pot controla sentimentele?” Aceasta este rușinea. Sau poate că ești o persoană mai zgomotoasă sau, dimpotrivă, mai tăcută decât ceilalți, iar cei din jur te critică pentru asta. Acest lucru poate duce la sentimente de neadekvare sau de izolare, care sunt dureroase. Dar apoi îți spui: „De ce nu pot fi altfel, de ce nu pot fi ca toți ceilalți?” Aceasta este rușinea. Rușinea nu reprezintă critică. Ea face mai mult decât să doară; te determină să fii neloyal față de firea ta, să te întorci împotriva propriei persoane. Este un autoatac, ceea ce înseamnă că, fără eliberarea de rușine, n-ai cum să scapi de efectele sale nocive continue. Lăsată necontrolată, rușinea anihilează. E o formă unică de violență. Eliberarea de rușine este, așadar, și o metodă de autocunoaștere. În termenii psihologiei jungiene, eliberarea de rușine reprezintă o formă de lucru cu umbra, ce aduce la lumină lucruri anterior invizibile.

Rușinea este diferită de alte atacuri și forme de violență, care ne rănesc trupul sau psihicul fără să mascheze faptul că suferim pentru că am fost agresați. Rușinea, în schimb, distorsionează și pervertește această înțelegere fundamentală, făcându-ne să credem că nu suferim pentru că am fost răniți; suferim pentru că ceva este în neregulă cu noi și, prin urmare, merităm să suferim. Ideile convenționale despre rușine susțin că te simți prost pentru ceva ce ai făcut sau pentru cine ești. Acest lucru corespunde cu viziunea iudeo-creștină potrivit căreia păcatele trebuie pedepsite. Cel mai nociv efect al rușinii este că ne face invizibili pentru noi înșine. Odată ce internalizăm acest sistem de credință, toate rănilile și abuzurile rămân neabordate, pentru că ne irosim energia încercând să „vindecăm” ceea ce credem că e în neregulă cu noi, în loc să dăm laoparte vălul rușinii, ceea ce ne-ar permite să vedem clar și să abordăm rana subiacentă. Mult prea adesea, ceea ce oamenii numesc „vindecare” se bazează pe ideea că vocea rușinii are dreptate, tratând oamenii ca și cum ar fi ceva în neregulă cu ei și furându-le nu doar banii și timpul, ci și încrederea în sine – propria lor autoritate.

Poate te întrebi: „Există o rușine pozitivă? O rușine utilă? O rușine necesară?” Mi s-a pus de multe ori această întrebare. Cercetările mele și munca alături de oameni în ultimii 30 de ani sugerează că nu există nicio funcție pozitivă a rușinii. Aceasta nu înseamnă că nu ar trebui să fim furioși față de anumite comportamente ale oamenilor sau că nu ar trebui să le restricționăm sau să le condamnăm. Înseamnă însă că rușinea nu este utilă în a produce o schimbare de durată la nivelul unor astfel de comportamente.

Cugetătorii și teoreticienii care se aliniază la un univers moral iudeo-creștin sunt mai înclinați să creadă că atât rușinea, cât și vinovăția sunt necesare pentru

ghidarea conștiinței, de parcă aceasta ar fi lipsită de direcție în absența biciului rușinii. Cu toate acestea, cercetătoarele June Price Tangney și Ronda L. Dearing, autoarele cărții *Shame and Guilt*, au descoperit altceva în studiul lor longitudinal ce a urmărit patru sute de copii. Concluzia lor a fost că, deși vinovăția (distinctă de rușine) a condus la reacții pozitive în raport cu comportamentul nociv, rușinea a crescut consumul de droguri, tendințele suicidare și alte consecințe negative. Și alte studii au confirmat aceste constatări.

Există cuvinte mult mai potrivite pentru a ne exprima îngrijorarea și indignarea morală: *remușcare, compasiune, empatie, responsabilizare, relaționare, reparație, restaurare, asumare* și, da, *vinovăție*. Răspunzând în acest fel, putem dobândi o înțelegere mai bună asupra modului în care funcționează rușinea, fără ca o utilizare imprecisă a acestui cuvânt să ne deruteze. Folosirea corectă a cuvântului „rușine” este un pas important către a deveni mai puțin toleranți față de efectele sale și a înțelege mai bine procesul de eliberare de rușine.

Oamenii care afirmă în continuare că rușinea este necesară, deși li se aduc dovezi și experiențe de viață contrare, susțin adesea că există două feluri de rușine: rușinea toxică și rușinea netoxică. Cu toate acestea, împărțirea rușinii în două categorii nu răspunde întrebărilor esențiale despre vindecare: Cum arată concret vindecarea de rușine? Cum te poți elibera de o stare de rușine? Cum pot vindecătorii, terapeuții și facilitatorii să abordeze rușinea în așa fel încât să-și sprijine clienții?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, este nevoie de o înțelegere mai clară a cauzelor rușinii și a ceea ce înseamnă eliberarea de rușine. Trebuie, de asemenea, să înțelegem relația dintre rușine și abuzul și traumele timpurii și intergeneraționale (subiecte abordate pe tot

parcursul cărții și în special în capitolele 9 și 10), precum și conștientizările și abilitățile necesare pentru a ne elibera de rușine.

Hai să începem prin a vedea cum este creată și insuflată rușinea.

## Insuflarea rușinii

Anumiți experți în domeniul rușinii, precum Brené Brown, definesc rușinea ca pe o emoție. În cărțile ei, Brown oferă exemple de rușine prin intermediul unor povești ce implică, aproape de fiecare dată, oameni ce au fost criticați – fie de alte persoane, fie de ei înșiși.

Deși sunt recunoscători pentru contribuțiile lui Brown, vreau să dezvolt această definiție și să afirm că rușinea nu se limitează la experiența de a fi criticat, ci include tot felul de agresiuni, inclusiv abuzuri. Iar critica nu duce întotdeauna la sentimente de rușine. Ți s-a întâmplat vreodată să fii acuzat de ceva atât de absurd, încât ți-a venit să râzi? Bănuiesc că nu ai simțit rușine atunci.

Ce anume transformă un moment de agresiune în rușine? Mulți autori care scriu despre rușine vorbesc despre apartenență, frică, putere și așteptări sociale. Cercetările mele, bazate pe peste 30 de ani de experiență, duc la această concluzie: felul în care o agresiune ne afectează creierul este influențat de modul în care alte persoane au fost martore la acea agresiune – și ne-au insuflat rușine – fie că au fost de față, fie că le-am povestit ulterior.

Dacă au trecut cu vederea agresiunea și suferința noastră prin negare, minimalizare sau manipulare, sau dacă au sugerat că am meritat ceea ce ni s-a întâmplat, au fost martori care ne-au insuflat rușine. Și dacă aceasta

se întâmplă în primii ani de viață sau în mod repetitiv, ajungem să *internalizăm* acel martor care insuflă rușine. Credem că nu putem avea încredere în propria judecată și că percepțiile și sentimentele noastre sunt greșite. Ne pierdem încrederea în noi înșine și ajungem să credem că nu contăm. Vocea care neagă, minimalizează și învinovățește se mută din exterior – perspectiva unui martor care insuflă rușine – în interiorul nostru. Acest lucru are consecințe majore, pentru că rușinea devine o lentilă prin care ne privim pe noi înșine, distorsionând, corupând și orbindu-ne față de adevărata noastră natură. Așa cum a spus Gershen Kaufman, expert în psihologia rușinii, „Rușinea este o variabilă principală”, cu un impact mult mai mare decât orice emoție individuală.

Prin urmare, când apar agresiuni ulterioare, inclusiv critici, nu mai răspundem conform reacțiilor noastre naturale de a fi răniți. Nu avem încredere în noi înșine, pentru că am învățat să credem că ceva este în neregulă cu noi. Nu mai dispunem de acel strat de iubire și încredere de sine care ne ajută să procesăm situația și să reacționăm pentru a ne proteja. Ne vedem așa cum ne-au văzut ceilalți. Aceasta este rușinea internalizată.

Pe de altă parte, dacă martorii au răspuns cu compasiune, credință și reacții de protecție, internalizăm un astfel de mod de a ne vedea. Suntem văzuți, simțiți și crezuți. Prin urmare, atunci când cineva ne atacă sau ne critică ulterior, răspundem prin reacția de a avea grijă de noi înșine, a ne proteja și a avea încredere în noi. Da, încă putem fi răniți, dar nu internalizăm concluziile nedrepte despre noi înșine. În acest caz, nu apare rușinea.

Astfel, rușinea este un martor internalizat, nu o emoție – deși rușinea poate produce emoții precum vinovăția, jena și remușcarea. În calitate de martor internalizat, rușinea are anumite caracteristici:

- Neagă, minimalizează sau manipulează, în loc să fie martor al evenimentelor și experiențelor reale.
- Obiectifică. Viziunea sa este dezumanizantă, pentru că nu vede o ființă umană care simte, un subiect; vede un obiect.
- Patologizează. Rușinea „detectează” ce anume este în neregulă cu tine și crede că trebuie schimbat. Caută să identifice ce este în neregulă cu o persoană, în loc să se concentreze pe un moment traumatizant din viața acelei persoane.
- Nu este curioasă. Rușinea nu vrea să știe ce ai simțit la nivel somatic, fizic sau emoțional. Martorii care induc rușine nu ne întrebă niciodată despre experiența noastră. Ei par să știe deja totul.

Cu toții am internalizat un anumit mod de a ne privi pe noi înșine: această perspectivă transmite că evoluția, vindecarea și dezvoltarea au loc atunci când determinăm ce anume este în neregulă cu noi – care sunt simptomele noastre fizice sau emoționale – și le remediem sau le înlăturăm. Este o lentilă veșnic prezentă. De fiecare dată când facem sau simțim ceva care ne incomodează, suntem condiționați să gândim: „Ce e în neregulă cu mine? Cum repar asta?” Nu este un eveniment rar, ci marea în care ne scaldăm mereu. Această perspectivă ne ascunde de noi înșine. Ne ascunde adevăratele sentimente și poveștile dureroase, rănilor și traumele prin care am trecut. Ascunde esența a ceea ce suntem și ceea ce putem deveni. Rușinea ne face să ne normalizăm și să ne socializăm în loc să ne conectăm la noi înșine și să ne prezentăm lumii așa cum suntem. Iar atunci când suntem plini de idei și teorii despre noi înșine, inevitabil nu mai acordăm atenție experienței reale. De ce este

experiența atât de importantă? Pentru că este plină de daruri, de leacuri și de inteligență: ea ne aparține și este pentru noi.

## Un scenariu al rușinii

Imaginează-ți această scenă: cineva se ridică să țină un discurs în fața unui grup de oameni. La jumătatea prezentării, cineva din public strigă: „Nu știi despre ce vorbești!”

Vorbitorul se oprește. Încremenește. Nu știe ce să facă sau ce să spună. Publicul rămâne la rândul său în expectativă, așteptând să vadă cum va reacționa.

Vorbitorul gândește: *De ce crede asta despre mine? Oare câți dintre cei prezenți sunt de acord cu el? Poate că nu m-am pregătit suficient. De ce nu găesc un răspuns? Toată lumea se uită la mine. Cred că arăt ca o căprioară speriată. Ar trebui să pot face ceva. Ce naiba e în neregulă cu mine? Fă ceva!*

În această poveste se întâmplă trei lucruri. În primul rând, cineva l-a criticat pe vorbitor în mod public. Să fii criticat în privat este deja suficient de neplăcut, dar o critică în public e și mai greu de gestionat, pentru că rana ta este expusă în fața martorilor care pot insufla rușine sau o pot elimina. Critica a străpuns inima vorbitorului. L-a durut îngrozitor.

Al doilea aspect este că nimeni din public nu a reacționat verbal pentru a fi un martor plin de compasiune la durerea vorbitorului. Nimeni nu l-a confruntat pe critic sau nu a spus ceva de genul: „Uau, cât de nepoliticos” ori „Of, asta sigur a durut” sau „Ești bine? Mi-ai fi fost foarte dificil să trec prin asta.”

Al treilea aspect este că gândurile vorbitorului sunt copleșite de întrebări, îndoieli și muștrări de sine.

Încearcă să identifice ce a făcut greșit și se judecă singur pentru că nu reușește să reacționeze așa cum ar trebui. Crede că ar trebui să treacă peste suferința și umilința sa. E convins că ar trebui să fie mai puternic, mai ferm și să poată răspunde în alt fel.

Aceste trei elemente compun un scenariu al rușinii. Hai să le analizăm pe rând:

## 1. Atacul cârcotașului

Toți ne confruntăm de nenumărate ori în viață cu critici. Adesea, critica este o formă de agresiune verbală. Aceasta poate răni, te poate doborî și te poate pune la pământ. Critica în public poate provoca și un sentiment de umilință.

Cu toate acestea, critica de una singură nu creează rușine. Uneori, aceasta trece pur și simplu pe lângă noi. E posibil să nu ne simțim deloc răniți sau afectați. Afirmatia poate fi percepută drept ridicolă sau inexactă. Îl ignorăm pe critic sau, dimpotrivă, suntem foarte conștienți de problemă și am acceptat situația. În acest caz, critica nu ne mai atinge; rămânem detașați.

Sau o persoană ar putea spune: „Mi-ai adresat o critică foarte dură. Am fost puțin șocat la început. Aș vrea să-ți înțeleg punctul de vedere, dar nu pot accepta felul în care ai țipat la mine. Hai să avem un dialog.” Sau: „Nu doar că nu sunt de acord cu ce ai spus, dar consider comportamentul tău nepolitic și inacceptabil. Am ceva important de spus și nu accept să țipi la mine.”

De ce nu duc aceste reacții la rușine? Pentru că persoana în cauză este martoră la critică, la reacția publică la eveniment și la propriile sentimente. Când se întâmplă acest lucru, critica poate fi în continuare deranjantă, dar e mult mai puțin probabil ca persoana respectivă să creadă că ceva este în neregulă cu ea sau că

nu contează. Aceste două credințe – „Ceva e în neregulă cu mine” și „Nu contez” – sunt semnele distinctive ale rușinii.

## 2. Martorul care insuflă rușine

Publicul nu a fost un martor plin de compasiune, care să elimine rușinea. Nimeni nu a intervenit cu empatie față de vorbitor. Nimeni nu a fost martor la eveniment. Această mulțime tăcută este un exemplu de martor care insuflă rușine.

Când cineva este rănit și nimeni nu reacționează cu compasiune, persoana respectivă este vulnerabilă și poate ajunge să creadă că sentimentele sale sunt greșite și reacția sa la critică este greșită. Sau chiar că nu merită să fie protejată. Vorbitorul din scenariul nostru ar putea ajunge să internalizeze martorul care insuflă rușine, crezând că atacul este justificat și că sentimentele sale nu sunt importante. Aceasta este rușinea.

Cu toate acestea, dacă publicul ar fi dat dovadă de grijă, compasiune și empatie, sau ar fi arătat măcar indignare față de cârcotaș, vorbitorul ar fi fost mult mai puțin predispus la rușine. Sau dacă ar fi spus pur și simplu o frază precum: „Uau, a fost un moment intens”, s-ar fi diminuat riscul de a se instala rușinea. Spun „s-ar fi diminuat” pentru că, dacă vorbitorul are un istoric de experiențe în care i s-a insuflat rușine, este posibil ca publicul să nu-l poată proteja în totalitate de sentimentul de rușine.

Felul în care alte persoane au fost martore la momentele în care am fost criticați sau modul în care au reacționat atunci când am povestit un astfel de eveniment influențează dacă vom simți și interioriza rușinea.

### 3. Martorul internalizat care insuflă rușine

În scenariul nostru, vorbitorul a început imediat o autoexaminare dureroasă legată de ceea ce a făcut și cum a reacționat. Nu a fost martor la agresiune și la suferința provocată de aceasta; și nici nu a adoptat din reflex un răspuns de autoapărare. În schimb, răspunsul său – acela al unui martor care insuflă rușine – s-a alăturat celui al cârcotașului.

Vorbitorul nu a internalizat un martor care elimină rușinea, ci unul care insuflă rușine: un martor care analizează ce anume este în neregulă cu el și-și tratează suferința de parcă ar fi lipsită de importanță. Vorbitorul nu-și vede propria integritate și autoritate.

Dacă vorbitorul ar fi putut fi martor la propria experiență interioară cu compasiune și protecție – dacă ar fi putut fi un martor care elimină rușinea – probabil că tot s-ar fi simțit rănit, dar nu ar fi fost cuprins de rușine și nici nu ar fi pornit într-o căutare autodistructivă a defectelor sale sau nu și-ar fi ignorat complet experiența.

Nu e deloc ușor să treci prin viață cu o conștiință de sine și o prezență care să poată face atacurilor fără să te simți de parcă le meriți. De ce nu răspundem tot timpul criticilor, fie interioare, fie exterioare, prin „Au” sau „Hei, lasă-mă în pace”? De ce este acest lucru adesea atât de dificil?

Motivul este următorul: în trecut (de obicei în copilărie), am fost răniți fără ca persoanele dragi să ne ia apărarea sau măcar să ne recunoască experiența. Poate că au fost tăcute și timorate, ca în cazul unor colegi de școală atunci când un profesor răutăcios râde de noi. Sau poate că au participat activ la situație, ca în cazul unui părinte care, umilit pentru că o persoană de

la biserică i-a criticat copilul, nu îl întreabă mai întâi pe acesta ce s-a întâmplat, ci trece direct la ceartă sau pedeapsă. Nimeni nu a jucat pentru noi rolul de martor care elimină rușinea – cineva care să dea dovadă de compasiune, ajutându-ne să ne eliberăm de rușine. În schimb, ni s-a insuflat rușine. Când ne simțim rușinați, acceptăm agresiunea și credem că o merităm. Când ne simțim rușinați, credem pur și simplu ce ne transmite agresiunea și încercăm să reparăm ceea ce este în neregulă cu noi. Când ne simțim rușinați, ne reprimăm experiența; mai târziu, ne confruntăm cu simptome fizice și psihologice pe care nu le mai conectăm cu evenimentul inițial – astfel, ne autopatologizăm. Cu alte cuvinte, ne lipsește un protector și un susținător interior.

Dacă definim rușinea ca fiind o critică (sau vinovăție, după cum am discutat mai devreme) sau o emoție, ratăm ocazia de a observa și de a înțelege complexitatea evenimentelor ce provoacă rușine. Ratăm și ocazia de a ne elibera singuri de rușine. Ne eliberăm de rușine dacă apelăm la un martor internalizat plin de compasiune, care ne servește drept aliat și scut. Îi eliberăm pe ceilalți de rușine atunci când suntem martori la experiența dureroasă a unei persoane, îi luăm apărarea, îi validăm experiența și dreptul de a fi tratată cu bunătate. Toate aceste acțiuni devin o superputere de a elimina rușinea.

Rușinea apare ori de câte ori ne simțim atacați și nu avem libertatea de a impune o limită. Se întâmplă când tratăm sentimentele ca pe niște probleme de rezolvat. Când un grup este marginalizat și nimeni nu observă sau recunoaște răul la care este supus. Când o persoană este abuzată și cei din jur neagă sau minimizează violența. Când vedem simptomele fizice ca pe semne de slăbiciune, un eșec de a ne conforma normelor sociale. Când consecințele pe termen lung ale unei traume sunt privite drept patologii, în loc să fie