

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HELLER, LAURENCE

Vindecarea rușinii și a vinovăției cronice – Cum să te eliberezi de senzația că e mereu ceva în neregulă cu tine și să îți regăsești autenticitatea prin Modelul Relațional Neuro-Afectiv (NARM) / Laurence Heller, Stephan Konrad Niederwieser; trad. din lb. engleză: Vifor

Rotar. – București: Herald, 2026

ISBN 978-630-336-154-3

I. Niederwieser, Stephan Konrad

II. Rotar, Vifor (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

Healing Shame and Guilt: The Developmental Roots of Chronic Shame and Guilt and How the NeuroAffective Relational Model (NARM) Can Help You Heal and Reconnect

Copyright © 2025 by Laurence Heller and Stephan Konrad Niederwieser

Laurence Heller
Stephan Konrad Niederwieser

VINDECAREA RUȘINII ȘI A VINOVĂȚIEI CRONICE

Cum să te eliberezi de senzația că e mereu ceva în neregulă cu tine și să îți regăsești autenticitatea prin Modelul Relațional Neuro-Afectiv (NARM™)

Traducere din limba engleză:
VIFOR ROTAR

EDITURA  HERALD
București

Redactori:

Maria-Cristina Boțe

Andreea Tincea

Iulia-Alexandra Nedea

Corector:

Dușa Udrea-Boborel

Viziune grafică și DTP:

Ela Stoica

Copyright © 2026

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald.

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE de Bogdana Bursuc-Landry	13
INTRODUCERE	15
<i>VAI, CE RUȘINE!</i>	

PARTEA I

CUM SĂ TE ELIBEREZI DE RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA CRONICE

01. RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA CRONICE NU SUNT EMOȚII	23
Diferența dintre rușine și vinovăție	25
02. LA VÂRSTA ADULTĂ, NOI SUNTEM CEI CARE MENȚINEM RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA	29
Experiența copilului este aceea de a fi „centrul universului”	34
A fi rușinat sau învinovățit	37
Experiențele adverse din copilărie	41
Ciclul respingerii din partea altora, al rușinii și al respingerii de sine	45

Rușinea în narcisism	49
Rușinea și dinamica clivajului	52
Dinamicile ascunse ale rușinii	58
Agenta în lucrul cu rușinea și vinovăția cronice	60

03. PREȚUL PE CARE ÎL PLĂTIM CÂND TRĂIM CU RUȘINE CRONICĂ

Capacitate redusă de a fi deschis la iubire și sexualitate	63
Capacitate redusă de a avea autonomie	65
Capacitate redusă de a simți încredere	70
Capacitate redusă de acordaj	73
Capacitate redusă de conectare	78
<i>Rușinea existențială</i>	82
<i>Identificări bazate pe rușine</i>	83
<i>Contraidentificări bazate pe mândrie</i>	84
<i>Trauma timpurie afectează etapele ulterioare de dezvoltare</i>	84
<i>Simptome și strategii</i>	85
<i>Rușinea și granițele energetice</i>	85
<i>Rezolvarea rușinii</i>	87
Prețul pe care îl plătim pentru evitarea rușinii și a vinovăției	87
Dinamica rușinii, pe scurt	89

PARTEA A II-A

GHID CLINIC PENTRU REZOLVAREA RUȘINII ȘI A VINOVĂȚIEI CRONICE

04. SPRIJINIREA CLIEȚILOR ÎN REZOLVAREA RUȘINII ȘI A VINOVĂȚIEI CRONICE	95
Cei patru piloni ai modelului NARM	98
Pilonul 1	100
Stabilirea contractului terapeutic: clarificarea a ceea ce își dorește clientul pentru sine	
Pilonul 2	114
Explorarea: Adresarea unor întrebări menite să-i ajute pe clienți să intre în contact cu dinamica ce le alimentează rușinea și vinovăția	
<i>Conectare și deconectare</i>	119
<i>Provocarea reconectării</i>	121
<i>Deconstruirea unei anumite experiențe</i>	122
<i>Deconstruirea unei experiențe pozitive</i>	123
<i>Sprijin în a trăi emoțiile</i>	124
<i>A asculta cu cea de-a treia ureche</i>	126
<i>Monitorizare</i>	127
<i>Explorarea rușinării de sine, a judecării de sine și a urii față de sine</i>	129
<i>Includerea inimii în ecuație</i>	132
<i>Ipoteza de lucru</i>	133
<i>Psihoeducație</i>	134
<i>A pune informațiile cap la cap</i>	136
<i>Stabilirea ritmului</i>	137

Pilonul 3	139
Agența: Sprijinirea clienților cu scopul de a conștientiza rolul pe care îl joacă în a menține dinamica rușinii pe care o simt la maturitate	
<i>Agența și procesul rușinării de sine</i>	140
<i>Aplicații clinice ale agenței</i>	144
<i>Beneficii ale sporirii agenței</i>	145
Pilonul 4	149
Reflectarea schimbărilor în urma cărora clienții au dobândit mai multă acceptare de sine și s-au ancorat mai bine în propriul corp	
<i>Faza de integrare</i>	152
<i>Cum îl ajută reconectarea pe client</i>	153
<i>O notă despre folosirea Pilonilor NARM</i>	154
Modelul NARM de Completare Emoțională	156
<i>Emoțiile din perspectiva unui copil</i>	159
<i>Relevanța clinică a emoțiilor</i>	162
<i>Ce stă în calea procesului normal de completare emoțională?</i>	162
<i>Când și cum trebuie folosită completarea emoțională</i>	163
<i>Rolul terapeutului</i>	166
<i>Completarea furiei</i>	174
<i>Completarea jalei</i>	177
Frică și anxietate	181
Cum putem lucra cu rușinea	185
Cum putem lucra cu vinovăția	211
Senzația de spațiu interior mai amplu	214

05. RUȘINE ȘI SEXUALITATE	217
Funcțiile sexualității	218
Abordarea NARM în lucrul cu provocarea pe care o reprezintă sexualitatea	219
<i>Stilul de supraviețuire bazat pe conectare</i>	221
<i>Stilul de supraviețuire bazat pe acordaj</i>	222
<i>Stilul de supraviețuire bazat pe încredere</i>	223
<i>Stilul de supraviețuire bazat pe autonomie</i>	224
<i>Stilul de supraviețuire bazat pe iubire-sexualitate</i>	224
Rușinea care apare în procesul de dezvoltare	225
Rușinea legată de sexualitate creează și mai multă rușine	230
Cum se lucrează clinic cu sexualitatea	231
„Disfuncțiile”	234
Abuzul sexual	236
„Dependența sexuală”	239
Sexul și inima	241
EPILOG	243
CÂND ATITUDINEA TERAPEUTULUI ESTE UNA CU ADEVĂRAT SIMȚITĂ ÎN CORP	
MULȚUMIRI	245
DESPRE AUTORI	248

01 RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA
CRONICE NU SUNT EMOȚII

Mulți oameni se gândesc la rușine și la vinovăție ca la niște emoții. Acest fel de a gândi a pătruns chiar și în literatura de specialitate. Evident, există multe sentimente care apar odată cu faptul de a fi rușinat¹ de alții sau chiar de tine însuși, însă este important să distingem procesul în sine de reacțiile emoționale pe care le avem ca urmare a acestui proces.

A privi rușinea și vinovăția cronice drept simple trăiri emoționale simplifică excesiv un proces care este, în realitate, mult mai complex. În limbajul curent, rușinea este adesea folosită ca un substantiv (de exemplu: „oamenii suferă de rușine toxică”). Asta creează impresia că rușinea este un lucru, un obiect sau o excrescență patologică, asemănătoare unei tumori, care apare, pur și simplu, de la sine. Dar rușinea nu este ceva care apare de nicăieri și fără motiv. Ea are de-a face, în mod fundamental, cu felul în care ne raportăm la noi înșine.

Limba germană exprimă acest lucru destul de clar: „Ich schäme mich” – „Mă fac de rușine”. Această formulare lingvistică reflectă realitatea că, ajunși la vârsta adultă, oamenii au învățat să se rușineze *pe ei înșiși*. Este un proces cu mult mai complex decât o simplă emoție. Atunci când copiii trăiesc eșecuri ce țin de mediu sau eșecuri relaționale în cadrul familiei lor, îndreptarea rușinii către propria persoană devine o încercare de a face față acestor eșecuri. La nivel inconștient, copilul poate ajunge la următoarea

¹ În limba română, verbul „a se rușina” este folosit preponderent reflexiv, sugerând o acțiune care pornește din lăuntru subiectului. În limba engleză însă *to shame* și forma pasivă *to be shamed* indică frecvent o acțiune exercitată de o altă persoană asupra cuiva. În contextul acestei cărți, termenii „rușinare” și „a fi rușinat” sunt utilizați în sens tranzitiv, pentru a desemna un proces relațional prin care rușinea este indusă din exterior și ulterior internalizată. (N. red.)

concluzie: *Părinții mei nu mă iubesc, și asta e, cel mai probabil, fiindcă sunt nedemn de iubire.* Această concluzie dureroasă îi permite să nutrească speranța că, dacă reușește să „devină demn”, va ajunge, în cele din urmă, să fie iubit. A înțelege că părinții lui nu îl pot iubi așa cum are nevoie ar fi, pentru copil, o amenințare la adresa existenței sale. În mod paradoxal, faptul de a se rușina pe sine în această fază timpurie a dezvoltării sale constituie, de fapt, o încercare de a rezolva o problemă de nerezolvat. Faptul de a ne raporta la rușine ca la un proces mai degrabă decât ca la un substantiv sau ca la o entitate ne deschide diverse posibilități de a lucra cu ea care, altminteri, ar rămâne inaccesibile.

Cei care folosesc în mod cronic rușinarea și umilirea de sine se adaptează în permanență la acele experiențe adverse din copilăria lor care au rămas nerezolvate. Rușinea devine astfel o modalitate de a face față judecăților internalizate, fricii de pierdere a atașamentului, tristeții generate de nevoile rămase neimplinite și furiei – uneori chiar intense – față de îngrijitorii care i-au neglijat, abuzat sau pur și simplu nu i-au văzut. Adaptarea la această experiență, prin a se rușina pe ei înșiși, duce la o percepție de sine distorsionată, la dereglare emoțională și fiziologică și, de multe ori, la suferință sistemică. Ceea ce oamenii trăiesc și resimt drept „emoție” este, de fapt, rezultatul acestui proces continuu și dureros, acesta este motivul pentru care folosim termenul de *rușine cronică* în locul celui de *rușine toxică*.

Rușinea și vinovăția sănătoase pot fi parte din capacitatea noastră de a empatiza, cea care ne ajută să rămânem conectați cu ceilalți și să reparăm posibilele nedreptăți pe care le cauzăm fără să vrem. Cu toate acestea, rușinea cronică ne poate face să ducem o existență limitată, ba chiar ne poate distruge viața. Ea presupune judecare de sine, ură față de sine și autosabotaj. A ne face în mod cronic de rușine pe noi înșine înseamnă a ajunge să credem că unele aspecte ale sinelui nostru autentic sunt rele sau greșite, să simțim

că nu avem dreptul de a exista, de a avea nevoi, de a stabili granițe, de a iubi și de a fi iubiți.

Rușinea și vinovăția cronice ne afectează pe toate palierele existenței noastre. Convingerile și identificările distorsionate pe care le avem despre noi înșine împreună cu judecățile necruțătoare de sine care derivă din ele generează dereglări emoționale și fiziologice. Aceste distorsiuni și dereglări identitare ne afectează relația cu propria persoană, cu ceilalți și, în cele din urmă, cu întreaga lume.

Fiecare **identificare bazată pe rușine** este stocată în corp sub forma unor tipare de tensiune musculară și de închidere în sine, contribuind atât la dereglarea emoțională, cât și la cea a sistemului nervos autonom. Probabil ați observat, la voi înșivă sau la alții, că rușinea apare însoțită de tendința de a adopta o postură ce denotă închiderea în sine sau de pornirea de a vă acoperi fața, ca și cum ați încerca să dispăreți cu totul.

Unul dintre costurile invizibile ale rușinii constă în toate vorbele pe care nu le spunem, nu le dăm curs și nici măcar nu le încercăm din cauza fricii de rușine. S-ar putea să nu-i spunem „Te iubesc” cuiva pe care îl iubim, fiindcă ne temem de vulnerabilitate sau de rușinea care ar putea urma. Ni se poate întâmpla să evităm să ne exprimăm nevoile sau să trasăm granițe personale, temându-ne să ne confruntăm cu rușinea care ar putea apărea atunci când facem aceste lucruri. Evităm multe activități care ne-ar putea face viața mai frumoasă – cum ar fi cântatul, dansatul sau orice altă formă de exprimare creativă –, pentru că ne este rușine că nu suntem suficient de buni, că am putea greși sau că am putea face lucrurile „de-a-ndoaselea”. Acest aspect important, dar rareori discutat al rușinii va fi explorat mai pe larg în Capitolul 3: „Prețul pe care îl plătim pentru rușine”.

DIFERENȚA DINTRE RUȘINE ȘI VINOVĂȚIE

Rușinea și vinovăția sunt adesea confundate, dar ele nu sunt același lucru. Rușinea înseamnă să te simți prost față de *cine* ești,

În timp ce vinovăția se referă la sentimentul de a te simți prost pentru *ceva* ce ai făcut. Rușinea și vinovăția sănătoase pot ajuta la repararea relațiilor, dar rușinea și vinovăția cronice sunt procese care pot continua de-a lungul întregii noastre vieți.

Rușinea și vinovăția sunt, de asemenea, o parte integrantă a procesului de creștere și dezvoltare. Ele contribuie la înțelegerea faptului că ceilalți există separat de noi și au propriile lor nevoi, contribuind la menținerea contractului social. Ne ajută să învățăm regulile familiei, ale culturii și societății noastre. Rușinea și vinovăția sunt, de asemenea, strâns legate de atașament învățându-ne cum să rămânem conectați cu ceilalți. Întrucât sunt pe deplin dependenți de îngrijitorii lor, copiii trebuie să învețe regulile care îi leagă de aceștia. În acest context, rușinea și vinovăția pot juca un rol important în dezvoltarea sănătoasă a omului.

Însă, atunci când rușinea și vinovăția depășesc sfera conectării sociale și a empatiei, ele întăresc procesul de deconectare de părți importante ale propriei ființe și ating pragul rușinii și al vinovăției cronice. Dacă am crescut în familii și culturi în care rușinea și vinovăția au fost folosite ca instrumente de control, e probabil să fi internalizat aceste dinamici și să ne fi deconectat de la unele aspecte esențiale ale sinelui nostru autentic. Această excludere este dureroasă: ne distorsionează sentimentul de sine, ne face să trăim o existență limitată și provoacă multe dintre simptomele emoționale și relaționale cu care ne confruntăm.

Rușinea cronică poate lua multe forme: ură față de sine, judecare de sine, autocritică; senzația că suntem defectuoși, greșiți, răi, nedemni de iubire și nedoriți; incapacitatea de a ne exprima nevoile, de a avea încredere în ceilalți și în noi înșine, de a stabili granițe personale, de a iubi și de a fi iubiți. În următoarele capitole, vom analiza mai îndeaproape felul în care rușinea cronică se manifestă în funcție de stilul de supraviețuire pe care l-am dezvoltat în copilărie.

Vinovăția cronică este adesea mai greu de recunoscut, mai ales atunci când a fost prezentă de-a lungul întregii vieți. Ea poate lua multe forme: a ne întreba constant dacă am făcut ceva greșit, dacă am comis o eroare sau dacă am supărat pe cineva.

Vinovăția funcționează adesea ca o modalitate de a **gestiona neputința**, aceasta din urmă fiind parte din experiența general umană. Există multe lucruri pe care nu le putem controla. În fața unei pierderi devastatoare, recurgem adesea la vinovăție, deoarece cu ajutorul ei putem menține iluzia faptului de a deține controlul: „Nu am fost neputincios; pur și simplu am făcut ceva greșit”. De exemplu, atunci când pierdem o persoană dragă, în loc să înfruntăm jalea și durerea, adesea ne spunem: „Aș fi putut face mai mult”, „Ar fi trebuit să acționez mai devreme” sau: „Ar fi trebuit să fac ceva diferit”. Pe de altă parte, se întâmplă și să dăm vina pe ceilalți: „Dacă nu ar fi fumat atât de mult...” sau: „Dacă mâncăr ar fi luat suplimentele pe care i le-am recomandat”. Aceste gânduri sugerează că ceea ce s-a întâmplat ar fi putut fi prevenit, că noi sau ceilalți am fi putut controla ceva ce, în realitate, era imposibil de controlat.

Vina supraviețuitorului este o altă formă de vinovăție resimțită de cei care au rămas în viață în urma unor evenimente în care apropiații lor au pierit: camarazi de război sau supraviețuitori ai unor atacuri teroriste, războaie sau răpiri. Persoanele care și-au pierdut partenerul de viață se simt adesea vinovate atunci când încep să se bucure din nou de viață sau când își permit să iubească din nou. Aceste evenimente depășesc capacitatea noastră de a le înțelege sau de a le suporta pe deplin, iar vina supraviețuitorului reflectă o altă formă de neputință. Este esențial să subliniem următorul fapt: nu este nicio rușine să te bucuri că ai supraviețuit. A dori să trăim e în firea noastră.

O altă formă răspândită de vinovăție este **tendința de a ne pune la îndoielă deciziile**¹: „Nu ar fi trebuit să fac asta”. Deși poate părea

¹ În orig., en. *second-guessing*. (N. red.)

o remușcare sau o intuiție profundă, îndoiala de sine funcționează adesea ca o altă formă de autoacuzare și nu este deloc de ajutor. E întotdeauna bine să reflectăm asupra comportamentului nostru cu scopul de a învăța. Însă motivul pentru care am acționat așa cum am făcut-o a fost că, la momentul respectiv, părea cea mai bună opțiune, ținând cont de ceea ce știam atunci. Privind în urmă, este ușor să ne imaginăm cum am fi putut face **mai bine**, dar asta e ceva ce știm *acum*.

Pe măsură ce continuați lectura, sperăm să descoperiți că vă puteți elibera de rușinea și de vinovăția cronice. Veți vedea că cea mai mare parte din ceea ce trăiți ca rușine și vinovăție nu are nicio legătură cu valoarea voastră ca om. Ceea ce considerați a fi propria rușine își are rădăcinile în perspectivele celor alături de care ați crescut, în experiențele pe care le-ați avut și în felul în care v-ați adaptat la ele pentru a supraviețui. Încetul cu încetul, puteți schimba felul în care vă raportați în prezent la voi înșivă, devenind tot mai capabili să vă acceptați așa cum sunteți și tot mai puțin dependenți de ceea ce cred ceilalți despre voi.

REZUMAT:

Rușinea și vinovăția cronice nu sunt emoții

Rușinea și vinovăția cronice nu sunt emoții, ci mai degrabă procese complexe, aflate în desfășurare, care își au originile în eșecuri relaționale timpurii. Ele distorsionează identitatea, alimentează respingerea de sine și generează unele dificultăți care pot dura o viață întreagă. Prin a ne raporta la rușine ca la o strategie adaptativă cu rol de supraviețuire, putem transforma aceste tipare și ne putem îndrepta către o mai mare acceptare de sine, conectare și libertate emoțională.

02 LA VÂRSTA ADULTĂ, NOI SUNTEM CEI CARE MENȚINEM RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA

La vârsta adultă, noi suntem cei care menținem rușinea și vinovăția. Asta ar putea suna ca și cum încercăm să vă învinovățim. Dar nu aceasta este intenția noastră. De fapt, încercăm să vă ajutăm să înțelegeți că rușinea este un proces, unul în care și voi jucați un rol, prin urmare puteți face ceva în privința lui. Mai mult decât orice altceva, intenția noastră este să vă sprijinim să resimțiți o agență¹ sporită în ceea ce privește rușinea. Agența, în acest context, înseamnă să deveniți conștienți că, în calitate de adulți, îndepliniți un rol activ în orice experiență. În contextul acestei cărți, este vorba despre experiența rușinii. Cu cât înțelegeți mai bine rolul vostru în procesul de rușinare de sine, cu atât vă puteți elibera mai mult de rușine.

Nu ne-am născut fiindu-ne rușine de cine suntem. Atunci când se află în contexte de viață care le oferă sprijin, copiii își dezvoltă capacități care îi ajută să se dezvolte și să trăiască o viață înfloritoare și prosperă. Dacă, pe de altă parte, se află în situații de viață necorespunzătoare sau, în unele cazuri, chiar traumatizante, trebuie să găsească modalități de a se adapta la acestea. Copiii învață să îndrepte rușinea împotriva lor înșiși prin a internaliza mesaje directe de rușinare și de învinovățire pe care le-au primit. În plus, învață să se lase pradă rușinii și vinovăției pentru a proteja relația de iubire și atașament care îi leagă de cei care îi îngrijesc.

¹ În orig., en. *agency* – agența se referă la capacitatea unei persoane de a acționa în conformitate cu propriile dorințe, valori și scopuri, de a fi în controlul propriei vieți prin asumarea unui rol activ în conturarea direcției acesteia; „a fi agentul propriei vieți”, cu sensul etimologic al termenului din latină *agens* – „cel care acționează”. (N. red.)

Rușinea tinde să fie atitudinea implicită pe care copiii o adoptă atunci când se confruntă cu tot felul de eșecuri ce țin de mediu. Un copil, atunci când nu primește iubirea de care are nevoie, preferă să creadă că nu e demn de iubire mai degrabă decât să conștientizeze și să accepte faptul că părinții lui ar putea să nu fie capabili să îl iubească așa cum are nevoie. Învinovățirea îi dă speranța că, dacă se străduiește suficient de mult sau se descotorosește de acele părți din el însuși care sunt, în aparență, nedemne de iubire, poate totuși câștiga dragostea părinților săi. În abordarea NARM, numim acest conflict între a fi autentic și a fi iubit: *dilema centrală*.

Rușinea și vinovăția cronice reflectă o adaptare la abuzul, neglijența și lipsa repetate de acordaj din partea îngrijitorilor lor. Lipsa de acordaj emoțional al acestora din urmă implică incapacitatea de a-l conține și de a-l prețui pe deplin pe copil, dar și de a-i satisface nevoile psihobiologice elementare. Acestea sunt: nevoia de conectare; nevoia de îngrijire și hrănire, inclusiv de contact fizic; nevoia de a se simți în siguranță; nevoia de a-i fi sprijinită dezvoltarea autonomiei, precum și nevoia de a-i se accepta atât natura iubitoare, afectuoasă, cât și, ulterior, sexualitatea în curs de formare.

În pofida convingerilor larg răspândite, trauma de dezvoltare, în acest sens, nu se referă, prin urmare, la un singur eveniment sau la o serie de evenimente, ci mai degrabă la *adaptarea* care s-a produs ca o consecință a acestor evenimente. Astfel de adaptări persistă cu mult după perioada copilăriei, fiind uneori prezente pe tot parcursul vieții individului. Adaptarea la trauma de dezvoltare nu doar că distorsionează sentimentul de sine al unei persoane, ci și percepția sa asupra celorlalți, influențând astfel modul în care se raportează la viață în general.

Înainte de a explora dinamica ce duce la rușinea și vinovăția cronice, am dori să vă prezentăm o imagine de ansamblu asupra **nevoilor esențiale ale copilului**, care îi permit să se dezvolte, ajungând un adult sănătos, autonom și, în mare măsură, neafectat de rușinea și vinovăția cronice. În ciuda aparentei complexități a

experienței umane, abordarea NARM susține că există, de fapt, cinci capacități de bază de care fiecare copil are nevoie pentru a se dezvolta pe deplin, devenind un adult sănătos și funcțional:

1. conectare;
2. acordaj;
3. încredere;
4. autonomie;
5. iubire–sexualitate.

Când venim pe această lume, suntem departe de a fi „un produs finit” (în sensul de a fi complet dezvoltat – n. red.). Creierul unui nou-născut este mult mai puțin dezvoltat decât cel al unui adult. Copilăria timpurie este o perioadă de creștere intensă. Copilul își dezvoltă capacitățile fizice, cognitive și emoționale, pe măsură ce se adaptează la lumea în care s-a născut.

Primul pas al procesului de dezvoltare este **conectarea**. Nevoile copilului nu se rezumă doar la hrană, îngrijire sau afecțiune fizică, deși acestea sunt niște aspecte esențiale. Întâi de toate, el are nevoie să se conecteze cu ceilalți. În uter, fătul beneficiază de un contact corporal total, prin cordonul ombilical, lichidul amniotic cald, sunetele bătăilor inimii mamei și, în cazurile fericite, entuziasmul părinților la sosirea copilului în viața lor.

Fiecare copil are nevoie să simtă că e binevenit pe lume. Are nevoie să fie ținut în brațe, mângâiat, alăptat și îngrijit. Are nevoie de un mediu care să-i ofere siguranță. Experimentarea acestui gen de conectare și siguranță în primii ani de viață este temeliea unui sentiment fundamental de încredere în noi înșine, în viață și în umanitate în general. Lucrurile sunt cu atât mai dificile cu cât nou-născuții nu pot încă menține un sentiment stabil de conectare cu cei din jur. Este nevoie de timp până când, prin experiență directă, ajung să înțeleagă că îngrijitorii lor se vor întoarce la ei, chiar dacă sunt o vreme plecați. Această capacitate