



Capitolul 10

Rușinea

*Mihaela Boza**

Într-o societate, fie ea ancestrală sau modernă, ordinea socială este menținută cu ajutorul regulilor incluse în coduri de legi sau prin interdicții morale. Pentru a respecta aceste reguli, mai ales în copilărie, când se formează caracterul viitorului membru al comunității, este nevoie de un mecanism de bază emoțional, care să permită învățarea și menținerea comportamentelor acceptabile social. Emoțiile complexe pot servi acestui scop, mai ales începând cu perioada preșcolară. În acest capitol voi aborda o emoție care implică sinele, fiind în același timp considerată și o emoție morală: rușinea. Am optat pentru o abordare multiplă a rușinii. Astfel, aspectelor cronologice ale învățării, exprimării și mecanismelor declanșatoare ale rușinii le-am adăugat aspecte interculturale ale trăirii și exprimării rușinii, precum și aspecte patologice.

10.1. Rușinea – o emoție complexă

10.1.1. Rușinea și emoțiile asociate

Unii cercetători afirmă că emoțiile care implică sinele (*self-conscious*) apar atunci când identitatea unei persoane este favorizată sau amenințată, care pot să apară în context public sau privat, precum și în contexte interpersonale sau de îndeplinire ale unor sarcini, atât timp cât evenimentul care le provoacă este relevant pentru aspirațiile, idealurile sau temerile legate de sine.

Tracy, Robins și Tangney (2007, pp. 5-7) menționează caracteristicile emoțiilor care implică sinele : (1) presupun conștiința de sine și reprezentări ale sinelui ; (2) apar mai târziu în copilărie decât emoțiile primare ; (3) facilitează atingerea unor scopuri sociale complexe ; (4) nu au expresii faciale distincte și universal recunoscute ; (5) sunt complexe cognitiv.

Astfel, *emoțiile morale* care implică sinele pot exercita o influență puternică asupra alegerilor morale și comportamentului prin furnizarea de feedback critic atât cu privire

* Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Departamentul de Psihologie.

la *comportamentul anticipat* (feedback sub formă de rușine, vinovăție sau mândrie anticipativă), cât și asupra *comportamentului curent* (feedback sub formă de rușine, vinovăție sau mândrie ca o consecință comportamentală) (Tangney, Stuewig și Mashek, 2007a, p. 22). Haidt (2003, *apud* Tangney, Stuewig și Mashek, 2007a, p. 25) definește emoțiile morale drept cele „care sunt legate de interesele sau bunăstarea societății în ansamblu sau, cel puțin, a altor persoane în afară de cele direct implicate (evaluatorul sau actorul)”.

TenHouten (2007, p. 183) descrie rușinea ca pe o emoție terțiară (adică o emoție ce rezultă din combinarea a trei emoții primare sau a uneia secundare și a uneia primare). O primă definiție ar fi *rușinea* ca o combinație de *frică* + *tristețe* + *acceptare* (1).

Tangney și Dearing (2002, p. 173) afirmă că „o componentă comună a experienței rușinii este dorința de a se ascunde pentru a scăpa de evaluarea sinelui și devalorizare”. În emoția de frică apare dorința de a fugi, iar în rușine, cu frica drept componentă, există dorința reală sau imaginară de a fugi (Lewis, 1971, *apud* TenHouten, 2007). Evitarea privirilor celorlalți presupune o pierdere a celor care privesc dezaprobat (ruperea unei relații sociale), ceea ce produce tristețe. Dar frica și tristețea constituie împreună jena, o emoție secundară considerată o formă atenuată de rușine, ceea ce sugerează că o a treia emoție primară va fi necesară pentru a defini rușinea, care va fi astfel o emoție terțiară. Acceptarea este o emoție primară pozitivă, dar aici avem un caz de acceptare a propriei lipse de valoare, o acceptare a eșecului personal, a lipsei de importanță a propriei persoane.

(2) *rușinea* = *jenă* + *acceptare*. Jena poate fi provocată de expunere, care nu este neapărat legată de o evaluare negativă a sinelui, ci de timiditate și modestie. Goffman (1956, *apud* TenHouten, 2007) s-a referit la acest tip de jenă în descrierea reacțiilor oamenilor la expunerea publică, fie ea negativă sau pozitivă, ca de exemplu a fi lăudat sau complimentat în public.

(3) *rușinea* = *resemnare* + *frică*. Pierderea sinelui (o sursă de tristețe), împreună cu o retragere din viața socială ar defini resemnarea. Lazarus (1991, *apud* TenHouten, 2007, p. 184) descrie resemnarea drept „orientarea persoanei către acceptare și dezangajarea din relația pierdută”. Când participanții la studiul lui Lazarus află că un moment jenant privat a fost făcut public, filmat cu o cameră ascunsă, aceștia își acoperă fața cu ambele mâini, își întorc privirea de la aparatul foto sau chiar încearcă să scape fugind, iar acestea sunt toate manifestări de frică.

(4) *rușinea* = *supunere* + *tristețe*. Persoana manifestă o acceptare temătoare, ca urmare a senzației de lipsă de putere și de a fi lipsită de sprijin social sau chiar ca urmare a abuzului. Această pierdere este o sursă de tristețe pentru dizolvarea legăturilor sociale.

Jena, în comparație cu rușinea și vinovăția, este emoția cea mai puțin negativă, cea mai puțin gravă, cea mai trecătoare și cea mai puțin asociată cu implicații și transgresiuni morale. Jena presupune mai puțină furie față de sine, mai puțin interes în a face rectificări morale și tinde să implice evenimente neașteptate și accidentale, pentru care oamenii se simt mai puțin responsabili (Miller și Tangney, 1994, *apud* Eisenberg, 2000, p. 667).

Vinovăția este definită ca „o emoție bazată pe neliniște sau senzația dureroasă de regret care apare atunci când actorul provoacă, anticipează sau este asociat cu un eveniment aversiv” (Ferguson și Stegge, 1998, *apud* Eisenberg, 2000, p. 667).

Rușinea a fost folosită adesea ca un sinonim pentru vină și a fost definită drept „o emoție pasivă a neputinței și respingerii determinată de evenimente aversive legate de sine. Persoana care resimte rușine se concentrează mai mult pe devalorizarea sau condamnarea întregului sine, percepe sinele ca fiind profund imperfect, conștientizează

dureros vizibilitatea acțiunilor sale, se teme să nu fie disprețuită și astfel îi evită sau se ascunde de ceilalți” (Ferguson și Stegge, 1998, *apud* Eisenberg, 2000, p. 667).

Descurajarea este de fapt rușinea unei înfrângerii temporare. Conștiința de sine este eul expus, rușinat, sinele care se autoexaminează. Jena este rușinea în fața oricărui tip de public. Timiditatea este rușinea în prezența unui străin. Rușinea este „pătarea obrazului”, onoarei, demnității sau un sentiment de eșec. Vina este rușinea legată de o transgresiune morală, rușinea imoralității (Kaufman, 1989, p. 22).

10.1.2. Diferențe între rușine și vinovăție

Deși sunt utilizate uneori ca sinonime, există diferențe între cele două emoții :

- (a) Când o persoană simte rușine, întregul sine se simte expus, inferior și degradat. Vina este în general mai puțin dureroasă și mai puțin devastatoare decât rușinea pentru că, atunci când o persoană simte vinovăție, principala sa preocupare este legată de un anumit comportament, care este diferit de sine ca întreg, prin urmare nu afectează identitatea (Ferguson *et al.*, 1991, *apud* Eisenberg, 2000 ; Tangney *et al.*, 1998, *apud* Eisenberg, 2000, p. 667).
- (b) În mod similar, rușinea, dar nu vina, este legată de discrepanțele dintre convingerile cuiva despre sine și convingerile despre ceea ce sinele ar trebui să fie sau ceea ce ar fi sinele ideal (Tangney *et al.*, 1998, *apud* Eisenberg, 2000, p. 668).
- (c) Și rușinea și vinovăția implică un sentiment de responsabilitate și sentimentul că cineva a încălcat un standard moral, dar vina este considerată mai morală. Ambele emoții pot fi răspunsuri la aceleași situații și ambele pot apărea din preocupările cu privire la efectele comportamentului propriu asupra altora (Tangney, 1992, *apud* Eisenberg, 2000, p. 668). Numai rușinea poate apărea în situații nonmorale (de exemplu, eșecuri în situații de performanță sau comportament social nepotrivit) și numai rușinea pare să implice îngrijorarea cu privire la evaluările celorlalți (Ferguson *et al.*, 1991 ; Tangney, 1992, *apud* Eisenberg, 2000, p. 668).

Cercetările empirice sugerează că rușinea și vinovăția nu sunt emoții egale din *perspectivă morală* (Tangney, Stuewig și Mashek, 2007a, p. 26) :

- (1) Rușinea motivează adesea eforturile de a nega, a ascunde sau a scăpa din situația care induce rușine. Vina motivează adesea acțiuni reparatorii (de exemplu, mărturisirea, scuzele, eforturile de a îndrepta răul făcut) ;
- (2) Rușinea și vinovăția sunt diferit legate de empatie. Mai exact, vinovăția este direct corelată cu empatia orientată către ceilalți. Sentimentele de rușine perturbă capacitatea indivizilor de a forma legături empatice cu alții ;
- (3) Cercetările indică o legătură puternică între rușine și furie, observată atât la nivel de stare, cât și de dispoziție. De exemplu, la indivizi de toate vârstele, înclinația spre rușine este corelată pozitiv cu furia, ostilitatea și tendința de a da vina pe alții (vezi și Tangney și Dearing, 2002, p. 25, pentru o analiză comparativă între cele două emoții).

10.1.3. Măsurarea rușinii

Andrews (1998) face o trecere în revistă a principalelor modalități de măsurare a rușinii. Scalele care au fost *cel mai des utilizate* în cercetări pentru a evalua înclinația către rușine sunt : Chestionarul Dimensiunilor Conștiinței (DCQ ; Johnson *et al.*, 1987, *apud* Andrews, 1998), binecunoscutul Test al afectelor care implică sinele (TOSCA ; Tangney, Wagner și Gramzow, 1989, *apud* Andrews, 1998) și predecesorul său, Inventarul atribuirii și al afectelor care implică sinele (SCAAI ; Tangney, 1990, *apud* Andrews, 1998).

La scalele de măsurare a rușinii în general, indivizii cu nivel ridicat al rușinii se consideră că simt frecvent sau încontinuu rușine generalizată sau globală. Scalele cel mai frecvent utilizate pentru a evalua *rușinea generalizată* includ Scala Adaptată a Rușinii și Vinovăției (ASGS ; Hoblitzelle, 1987, *apud* Andrews, 1998), Scala Interiorizată a Rușinii (ISS ; Cook, 1988, 1996, *apud* Andrews, 1998) și Chestionarul Sentimentelor Personale – 2 (PFQ2 ; Harder și Zalma, 1990, *apud* Andrews, 1998). ASGS și PFQ2 conțin elemente definite ca reflectând atât vinovăție, cât și rușine, în timp ce ISS conține doar elemente definite ca reflectând rușine. Itemii acestor scale sunt scurte afirmații autoreferențiale sau liste de adjective.

ASGS este o listă de adjective : exemple de adjective pentru rușine sunt *timid* și *umilit*, iar pentru vinovăție sunt *responsabil* și *indecent*. PFQ2 este o listă de emoții : cele pentru rușine includ *jenă* și *ridicol*, iar pentru vinovăție sunt *vinovăție ușoară* și *remușcare*. ISS este o listă de afirmații de tipul „mă simt ca și cum nu sunt destul de bun” și „uneori mă simt mic ca un bob de mazăre”.

Aceste tipuri de măsurare au o primit o serie de critici. Scenariile ipotetice utilizate în cadrul unor instrumente cum ar fi TOSCA-C, SCAAI sau DCQ nu pot fi universal relevante în cadrul diferitelor grupuri culturale și pentru numeroasele roluri diferențiate în funcție de sex, vârstă și clasă socială în fiecare cultură. Măsurătorile pe bază de scenarii au fost de asemenea criticate ca fiind mai puțin sensibile la acel tip de rușine dure-roasă în raport cu sinele care de multe ori are implicații clinice și nu este neapărat legată de situații specifice (Cook, 1996, *apud* Leeming și Boyle, 2004). Scala de Rușine Internalizată (Cook, 1994, *apud* Leeming și Boyle, 2004), care a fost dezvoltată pentru a adresa această critică, se suprapune considerabil cu alte concepte cum ar fi *stima de sine* (Tangney, 1996, *apud* Leeming și Boyle, 2004) sau *depresia* (vezi Tangney și Dearing, 2002, pp. 26-52, pentru o sinteză și o analiză critică a scalelor existente).

10.2. Socializarea, declanșarea și exprimarea rușinii

M. Lewis (1998, *apud* Eisenberg, 2000) a susținut că rușinea și vinovăția apar aproximativ la vârsta de 3 ani, odată ce copiii (a) pot recunoaște în mod clar sinele ca fiind diferit de alte persoane, (b) au dezvoltat o serie de standarde de comportament și (c) sunt capabili să folosească aceste standarde pentru a-și evalua comportamentul.

10.2.1. Socializarea rușinii

Ferguson și Stegge (1995, *apud* Eisenberg, 2000) au constatat că rușinea (când vina era scăzută) a fost prezisă de furia parentală ridicată și de lipsa de orice tip de disciplină, inclusiv lipsa de îndrumare, retragerea dragostei și afirmarea puterii. Rușinea a fost asociată și cu lipsa de răspuns a părinților la un comportament adecvat al copilului. Combinația de rușine și vinovăție a fost prezisă de o serie de răspunsuri de socializare ale părinților (în special lipsa îndrumării, dar și retragerea dragostei și, în mai mică măsură, afirmarea puterii).

10.2.2. Diferențe de gen

Dacă rușinea își are sursa în atribuirii interne și globale pentru insucces (de exemplu, Feiring, Tasaka și Lewis, 1996, *apud* Fischer, 2000), atunci ne-am putea aștepta ca femeile să simtă mai mult rușinea decât bărbații. În plus, femeile s-ar putea simți mai vinovate decât bărbații pentru eșec, deoarece sunt mai orientate către ceilalți, ceea ce le face mai conștiente de faptul că eșecurile lor îi dezonorează pe cei apropiați.

Părinții oferă în general un feedback negativ mai mult fetelor decât băieților pentru eșecurile lor; în același timp, atât profesorii, cât și părinții sunt mai puțin generoși cu laudele sau recunoașterea succeselor fetelor (de exemplu, Alessandri și Lewis, 1993, 1996, *apud* Fischer, 2000; Lewis, Alessandri și Sullivan, 1992, *apud* Fischer, 2000). O cercetare cu copii în vârstă de 3-5 ani arată că fetele aveau mai multe comportamente de rușine (de exemplu, capul plecat, poziție a corpului cu umerii căzuți) după un eșec decât băieții, mai ales la sarcini ușoare (Alessandri și Lewis, 1996; Lewis, Alessandri și Sullivan, 1992, *apud* Fischer, 2000). Barrett, Zahn-Waxler și Cole (1993, *apud* Fischer, 2000) au folosit metoda observației și au constatat că mai multe fete în vârstă de până la 1 an au fost clasificate drept „evitante” (acesta fiind un indice comportamental al rușinii), când au crezut că au stricat jucăria preferată a experimentatorului.

10.2.3. „Fețele” rușinii

Kaufman (1989) afirmă că un individ al cărui cap este plecat, ai cărui ochi privesc în jos sau evită privind în altă parte, chiar pentru scurt timp, comunică direct rușine. Rușinea orientează atenția spre zona feței, sporind astfel vizibilitatea feței și, prin urmare, a sinelui. Rușinea este un act ce reduce comunicarea facială, dar, paradoxal, sporește și gradul de conștientizare a expresiei feței. Înroșirea feței, de exemplu, este o expresie exclusivă a rușinii, provocând o rușine a rușinii. Experiența rușinii face sinele să se simtă expus. Când atenția se întoarce către interior, sinele se evaluează pe sine, generând astfel un influx brusc al conștiinței de sine (vezi și Gilbert și Andrews, 1998, pp. 82-84, pentru o sinteză asupra expresiilor faciale ale rușinii).

Expunerea bruscă, neașteptată, împreună cu o evaluare interioară asociată caracterizează afectul de rușine. Un individ se poate simți inconfortabil, imperfect sau complet

neadecvat. Expunerea este ancorată în sine, deoarece sentimentul de a fi „văzut” perturbă buna funcționare a sinelui. Expunerea poate întrerupe mișcarea, vorbirea și face contactul vizual intolerabil. Rușinea paralizază sinele. Dinamica rușinii și onoarei operează ori de câte ori oamenii se confruntă unii cu ceilalți, formal sau informal. Chiar și pierderea vieții poate fi preferată pierderii onoarei, pentru că ființele umane au o aversiune față de plecarea capului și a ochilor, oroare față de rușine (Kaufman, 1989).

Un studiu citat de Rochat (2009) arată că, atunci când oamenii sunt rugați să ordoneze temerile lor de la cea mai mare la cea mai mică, marea majoritate consideră teama de a vorbi în public printre cele mai mari temeri. În spatele acestui lucru este o teamă generalizată de a fi ostracizat și separat de grup, teama de respingere socială. Ea apare din compararea și devalorizarea sinelui în relație cu alții. Aceasta implică o formă debilitantă de co-conștiință. Rușinea este expresia comportamentală evitantă față de expunerea la o evaluare publică. Evident, în spatele acestei expresii se află frica de a fi judecat, desconsiderat și în cele din urmă respins de ceilalți. Rușinea și derivații săi (mândria, disprețul și empatia) presupun capacități normative și metacognitive (Rochat, 2009).

10.2.4. Activatori interni

Ori de câte ori așteptările fundamentale ale unui individ (scene pozitive imaginate sau rezultatele dorite în legătură cu oameni, evenimente sau realizări) sunt expuse brusc ca fiind greșite, apare rușinea. Acestea sunt instanțe activatoare înăscute ale rușinii, declanșate de reducerea parțială sau completă a afectelor pozitive sau a imaginării reducerii acestora (Kaufman, 1989).

10.2.4.1. Rușinea ca dispoziție

Andrews (1998) sugerează că oamenii care simt puternic rușinea pot fi descriși în trei moduri : (i) predispuși la rușine sau mai înclinați decât alte persoane să se simtă rușinați în situații care provoacă rușine, (ii) simt frecvent sau încontinuu o rușine generalizată sau globală, uneori descrisă ca rușine interiorizată sau (iii) sunt rușinați în special de unele aspecte ale comportamentului lor sau caracteristicilor lor personale.

Rușinea cronică este abordată ca o proprietate a individului, care există independent de contextele în care s-ar putea fi manifesta. Kaufman (1989) descrie rușinea internalizată ca o personalitate ancorată în rușine (*shamebound*) sau „identitate bazată pe rușine”. El susține că reprezentările interne ale exprimării afectelor, ale nevoilor interpersonale, ale motivațiilor și competențelor sunt legate de reprezentări ale rușinii, prin experiențe repetate ale rușinii, mai ales în copilărie. Copilul dezvoltă un sentiment generalizat de lipsă a valorii și inferioritate care persistă la vârsta adultă. Kaufman afirmă că cineva care trăiește un puternic sentiment de rușine interiorizată simte nu doar rușine frecventă în situații specifice, ci tinde să se angajeze în autoevaluări negative, generalizate, și are un sentiment constant de inadecvare personală.

Acest lucru se face prin imagerie, repetare și este fixat prin limbaj. Legătura dintre un anumit afect negativ și rușine care se repetă de un număr suficient de ori (în viața reală sau ca un scenariu social imaginar) va crea o legătură între anumite afecte și rușine.