

biblioterapia

#1 NEW YORK TIMES
BESTSELLER

Rușinea

*De la
captivitate
la vindecare*

**JOHN
BRADSHAW**



*Lui Karen, extraordinara mea soție,
care mă iubește necondiționat și al cărei surâs senin
poate disipa cea mai profundă rușine.*

*Vechilor mei prieteni Brad, Brenda și John (copiii mei).
Iertați-mă pentru toate momentele în care
v-am transferat propria rușine.*

*Tatălui meu, Jack. Rușinea toxică ți-a luat viața
și ne-a împiedicat să petrecem mai mult timp împreună.*

Cuprins

Mulțumiri	11
Prefață la ediția revizuită.....	13
Prefață la ediția originală.....	21

PARTEA ÎNTÂI

Problema – falimentul spiritual

Introducere: Rușinea ca trăsătură demonică (procesul de interiorizare)	29
---	----

CAPITOLUL 1

Fațetele sănătoase ale rușinii (rușinea HDL).....	33
---	----

CAPITOLUL 2

Fațetele toxice și distructive ale rușinii (rușinea LDL)	54
---	----

CAPITOLUL 3

Sursele principale ale rușinii toxice	87
---	----

CAPITOLUL 4

Ascunzișurile rușinii toxice	167
------------------------------------	-----

PARTEA A DOUA

Soluția – procesul de recuperare și descoperire

Parabolă: Prizonierul din peșteră 235

CAPITOLUL 5

Ieșirea din ascunziș și din izolare..... 239

CAPITOLUL 6

12 pași pentru a transforma rușinea toxică
într-una sănătoasă..... 247

CAPITOLUL 7

Eliberarea copilului interior rănit și recrearea
scenelor de rușine toxică 258

CAPITOLUL 8

Integrarea părților renegate..... 288

CAPITOLUL 9

Înfruntarea și schimbarea
vocilor interioare toxice 301

CAPITOLUL 10

Alege să te iubești și să te ierți 333

CAPITOLUL 11

Confruntarea cu rușinea toxică în relații..... 348

PARTEA A TREIA

Trezirea spirituală – procesul de descoperire

Introducere: Rușinea sănătoasă
ca sursă și gardian al spiritualității..... 373

CAPITOLUL 12

Spiritualitatea și sexualitatea..... 376

CAPITOLUL 13

Rușinea revelatoare și revoluționară:
descoperirea propriului destin spiritual..... 404

CAPITOLUL 14

Șapte binecuvântări spirituale majore
provenite din dezvoltarea rușinii sănătoase..... 416

EPILOG

Cum să te privești prin
ochii puterii tale superioare..... 453

Bibliografie..... 457

PARTEA ÎNTÂI

Problema – falimentul spiritual

Nu ne imaginăm răul, dar el ne ține bine în strânsoarea sa.

– C.G. Jung

Introducere: Rușinea ca trăsătură demonică (procesul de interiorizare)

Pe măsură ce am aprofundat puterea distructivă a rușinii toxice, am ajuns să văd că ea atinge direct străvechea temă de dezbatere teologică și metafizică denumită în general „problema răului“. Problema răului poate fi descrisă mai exact ca fiind misterul răului. Nimeni nu a explicat vreodată existența răului în lume. Cu secole în urmă, în occidentul iudeo-creștin, răul era considerat domeniul Diavolului, sau al Satanei, îngerul căzut. Cercetătorii Bibliei ne spun că ideea unei ființe pur malefice precum Diavolul sau Satana s-a dezvoltat spre finalul Bibliei. În cartea lui Iov, Satana era procurorul cersesc a cărui sarcină era să testeze credința celor care, la fel ca Iov, au fost binecuvântați în mod deosebit.

În timpul cuceririi persane a israeliților, Satana lui Iov a fost contopit cu teologia dualistă zoroastriană adoptată de perși, în care două forțe opuse, una a binelui, Ahura Mazda, zeitatea creatoare supremă, se afla într-o luptă constantă cu Ahriman, zeul răului absolut. Acest dualism polarizat a fost prezent în teologia esenienilor și s-a impus și în creștinism, unde Dumnezeu și Fiul Său Iisus erau în luptă permanentă cu principalul înger căzut, Satana, pentru sufletele oamenilor. Acest dualism persistă astăzi doar în religiile fundamentaliste (teroriștii musulmani,

talibanii, extrema dreaptă creștină și o parte semnificativă a creștinismului evanghelic).

Figura lui Satan și focurile iadului au fost demitizate de specialiști în Biblie, teologi și filozofi creștini moderni.

Misterul răului nu a fost respins de demitizarea Diavolului. Ba chiar în secolul al XX-lea a fost intensificat de două războaie mondiale, nazism, stalinism, regimul criminal al Khmerilor Roșii din Cambodgia și exterminarea odioasă și nemiloasă a tibetanilor și a budismului tibetan de către Pol Pot. Aceste regimuri ale răului formează ceea ce s-a numit „umbră colectivă” și a arătat cât de naivi și inconștienți au fost oameni din toată lumea în raport cu aceste rele.

Negarea răului pare a fi un comportament învățat. Ideea de rău este întotdeauna supusă negării ca mecanism de adaptare.

Răul este real și reprezintă o parte permanentă a condiției umane. „Să negi că răul este o suferință permanentă a omenirii este probabil cel mai periculos tip de gândire”, spune filozoful Ernest Becker în cartea sa Escape from Evil. El continuă sugerând că, prin negarea răului, oamenii au umplut lumea de el. Din punct de vedere istoric, mari nenorociri au fost provocate de oameni care, orbiți de realitatea deplină a răului și crezând că fac bine, au răspândit nefericiri mult mai grave decât răul pe care credeau că îl eradică. Cruciadele din Evul Mediu și Războiul din Vietnam sunt exemple care îmi vin în minte în acest sens.

În timp ce demonii, Satana și focul iadului au fost demitizate de orice persoană cu gândire critică, uimitoarea putere colectivă a răului persistă. Mulți teologi și psihologi se referă la rău ca fiind demonic în viața umană. Ei ne îndeamnă la integritatea personală și la conștientizarea de sine, în special în legătură cu propria rușine sau umbră toxică, care devine inconștientă și se

ascunde pentru că este foarte dureros de suportat. Acești oameni avertizează împotriva dualității și a polarizării. „Nu mai avem voie să ne lăsăm seduși de contrarii“, scrie Carl Jung.⁵ Binele și răul sunt potențiale în fiecare ființă umană; sunt jumătăți ale unui întreg paradoxal. Fiecare reprezintă o judecată și „ne îndoim că opinia noastră e întotdeauna cea corectă“⁶.

Nimic nu ne poate scuti de chinul deciziei etice. În trecut, înainte de dictaturile lui Hitler, Stalin și Pol Pot, se credea că evaluarea morală e construită și întemeiată pe certitudinea unui cod moral care pretinde că știe exact ce este bine și ce este rău. Dar acum știm cum orice formă de conducere, chiar și cea religioasă, poate lua decizii crude și violente. Decizia etică este un act incert și, în cele din urmă, unul creativ. Noua mea carte despre inteligența morală numește aceste forme de conducere „culturi ale obedienței“ și prezintă o etică a virtuților ca pe o modalitate de a evita un astfel de totalitarism moral. Evreii care au ucis gărzile naziste sau soldații SS care veneau să le percheziționeze casa sunt acum considerați buni din punct de vedere etic, indiferent de poziția codului moral absolutist cu privire la omucidere. Există o structură a răului care transcende răutatea oricărui individ. Preotul augustin Gregory Baum a fost cel pe care l-am auzit pentru prima dată numindu-l „demonic“.

Poate începe cu cele mai bune intenții, cu credința sinceră că cineva face bine și luptă pentru eradicarea răului, ca în Războiul din Vietnam, dar se termină cu un rău atroce. „Viața constă în realizarea binelui, nu fără Rău, ci în ciuda lui“, afirmă psihologul Rollo May. Nu există un bine pur în treburile oamenilor.

5 C.J. Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, traducere de Daniela Ștefănescu, Humanitas, București, 1996, p. 330. (N. red.)

6 *Ibidem.* (N. red.)

Cei care susțin acest lucru se înșală amarnic și, probabil, vor fi următorii răufăcători.

După cum am subliniat în prefața acestei ediții revizuite, afectul rușinii are potențialul de a străpunge adâncurile răului sau înălțimile binelui uman. În acest sens, rușinea este demonică. „Demonicul este orice funcție naturală care are puterea de a domina întreaga persoană“, susține psihologul Steven A. Diamond. Rușinea este un sentiment natural care, atunci când i se permite să funcționeze adecvat, monitorizează sentimentul de entuziasm sau de plăcere al unei persoane. Dar atunci când este încălcat de o religie și o cultură coercitivă și perfecționistă – în special de figurile-sursă bazate pe rușine care mediază religia și cultura –, sentimentul de rușine devine o identitate atotcuprinzătoare. O persoană cu rușine interiorizată crede că este în mod inerent viciată, inferioară și disfuncțională. Un astfel de sentiment este atât de dureros, încât sunt dezvoltate scenarii (sau strategii) de apărare pentru a-l ascunde. Aceste scenarii sunt rădăcinile violenței, ale criminalității, ale războiului și ale tuturor formelor de dependență.

Ceea ce voi descrie în principal în prima parte a acestei cărți este modul în care afectul rușinii poate deveni sursă de ură de sine, ură față de ceilalți, cruzime, violență, brutalitate, prejudicii și toate formele de dependențe distructive. Ca identitate interiorizată, rușinea toxică este una dintre sursele majore ale caracterului demonic din viața oamenilor.

CAPITOLUL 1

Fațetele sănătoase ale rușinii (rușinea HDL)

*Toți avem nevoie de un sentiment al rușinii,
dar nimeni nu trebuie să se simtă rușinat.*

– Friedrich Nietzsche

Având în vedere că originile sale există dinaintea vorbirii, rușinea este greu de definit. Este un sentiment uman sănătos care poate deveni o adevărată boală a sufletului. Așa cum există două tipuri de colesterol, HDL (sănătos) și LDL (toxic), la fel există și două forme de rușine: rușinea înăscută și cea toxică/distrugătoare. Când este toxică, rușinea devine o experiență interioară îngrozitor de chinuitoare, cu ramificații neașteptate. Este ca o tăietură adâncă resimțită în primul rând în interior. Ne desparte de noi înșine și de ceilalți. Când sentimentul nostru de rușine devine toxic, ne lepădăm de noi înșine. Și această renegare necesită o mușamalizare. Rușinea toxică defilează în multe ținute și veșminte. Îi plac întunericul și misterul. Este aspectul întunecat, secret al rușinii pe care nu l-am studiat.

Deoarece rușinea toxică rămâne ascunsă, trebuie să o găsim învățând să-i recunoaștem numeroasele fațete și multiplele mușamalizări comportamentale care ne distrag atenția.

RUȘINEA CA SENTIMENT SĂNĂTOS

Idea că rușinea e sănătoasă le pare străină vorbitorilor de engleză, deoarece avem un singur cuvânt pentru rușine în engleză. Din câte știu, majoritatea celorlalte limbi au cel puțin două cuvinte pentru rușine (vezi Figura 1.1).

Figura 1.1
Limbile rușinii

DISCREȚIE Înainte a unei acțiuni RUȘINE HDL		DIZGRAȚIE După o acțiune RUȘINE LDL	
Latină	<i>Pudor</i> <i>Verecundia</i>	Latină	<i>Foedus</i> <i>Macula</i>
Greacă	<i>Entropē</i> <i>Aidos</i>	Greacă	<i>Aischýni</i>
Franceză	<i>Pudeur</i>	Franceză	<i>Honte</i>
Germană	<i>Scham</i>	Germană	<i>Schande</i>

ANNIBALE POCATERRA

Cel mai vechi tratat despre rușine a fost scris de Annibale Pocaterra, născut în 1562. Am aflat despre cartea lui Pocaterra, *Due Dialogi della Vergogna*, din *Shame and Pride*, lucrarea cuprinzătoare a lui Donald Nathanson. Potrivit lui Nathanson,

Pocaterra a scris cartea despre rușine la vârsta de 30 de ani. A fost singura lucrare savantă despre rușine până când, trei sute de ani mai târziu, Darwin a abordat tema. Pocaterra a murit la câteva luni după publicarea cărții. Astăzi, e cunoscută existența a doar 38 de exemplare. Nathanson deține unul dintre ele și îi sunt îndatorat pentru ceea ce urmează (vezi *Shame and Pride*, paginile 443–445).

La începutul cărții, Pocaterra ne spune că „în final, rușinea este un lucru bun, o parte din existența de zi cu zi“. Rușinea, potrivit lui, ne timorează, ne face să simțim umilința și remușcare și provoacă indignare împotriva sinelui.

Atunci când suntem agresati de rușine, Pocaterra spune că „nu ne-am dori nimic mai mult decât să fugim și să ne ascundem de ochii lumii“. De asemenea, descrie rușinea ca fiind „frica de infamie“, care poate determina o persoană să-și atace inamicul cu patimă. Rușinea este astfel capabilă atât de lașitate, cât și de vitejie. Cu mult înainte de tratatul despre rușine al lui Silvan Tomkins, Pocaterra a postulat că emoțiile sunt înnăscute și „eminamente pozitive sau negative, în funcție de scopul în care sunt folosite“. Pentru orice emoție, există o componentă înnăscută și una învățată. „Prin urmare, trebuie să existe două tipuri de rușine, una naturală, pe care nu o conștientizăm, și alta dobândită“, scrie Pocaterra.

El a înțeles că rușinea ne este profesor. Pocaterra credea că rușinea copiilor este ca o sămânță care va deveni o plantă mică în tinerețe și duce la virtute la maturitate. Pocaterra a privit îmbujorarea ca pe un semn exterior al rușinii și a considerat că semnifică atât recunoașterea greșelii, cât și dorința de a o remedia. Trei sute de ani mai târziu, Darwin susține că îmbujorarea este reacția care ne deosebește de toate celelalte animale. Darwin știa că mama îmbujorării e rușinea. Din punctul

lui de vedere, rușinea ne definește umanitatea esențială. Silvan Tomkins vede rușinea ca pe un sentiment înnăscut care ne limitează interesul, curiozitatea și plăcerea.

RUȘINEA CA PERMISIUNE DE A FI OM

Rușinea sănătoasă ne face conștienți că suntem limitați. Ne spune că a fi uman înseamnă a fi limitat. De fapt, oamenii, în esență, sunt limitați. *Niciunul dintre noi nu are și nu va putea avea vreodată puteri nelimitate.* Puterea nelimitată pe care o oferă mulți guru moderni este o speranță falsă. Programele lor care propovăduiesc accesarea unor puteri nelimitate i-au făcut pe ei bogați, nu pe noi. Ne ating sinele fals și ne exploatează rușinea toxică. Noi, oamenii, suntem finiți, „perfect imperfecți“. Limitarea este esența naturii noastre. Când refuzăm să ne acceptăm limitele, rezultă probleme grave.

Rușinea sănătoasă este o emoție care ne învață propriile limite. Ca toate emoțiile, rușinea ne pune în mișcare pentru a ne satisface nevoile de bază.

LIMITELE EULUI

Una dintre nevoile noastre de bază este structura. Ne asigurăm structura prin dezvoltarea unui sistem de limite personale în cadrul căruia operăm în siguranță. Structura dă formă vieții. Limitele ne oferă siguranță și permit o utilizare mai eficientă a energiei.

Există o glumă străveche despre un om care „a încălecat pe cal și a luat-o în toate direcțiile“. Fără limite personale, suntem fără direcție și ne bulversăm cu ușurință. Mergem în zig-zag, risipind multă energie. Ne pierdem calea sau devenim

dependenți pentru că nu știm când să ne oprim; nu știm să spunem „nu“.

Rușinea sănătoasă ne menține realiști. Este o lumină galbenă, care ne avertizează asupra limitărilor noastre esențiale. *Rușinea sănătoasă este granița metafizică de bază a ființelor umane.* Este energia emoțională care ne semnalează că nu suntem Dumnezeu – că vom greși, că avem nevoie de ajutor. Rușinea sănătoasă ne dă voie să fim oameni.

Rușinea sănătoasă face parte din puterea personală a fiecăruia. Ne permite să ne cunoaștem limitele și, astfel, să ne folosim energia mai eficient. Avem o direcție mai clară atunci când ne cunoaștem limitele. Nu ne irosim cu scopuri pe care nu le putem atinge sau cu lucruri pe care nu le putem schimba. Rușinea sănătoasă permite ca energia să fie mai degrabă integrată decât difuzată.

STADIILE DE DEZVOLTARE ALE RUȘINII SĂNĂTOASE (HDL)

Figura 1.2 oferă o imagine de ansamblu asupra modului în care sentimentul de rușine se extinde și se dezvoltă de-a lungul vieții. Diagrama este epigenetică, ceea ce înseamnă că fiecare etapă se bazează pe etapa anterioară și o încorporează.

Trebuie să știm de la început că putem avea încredere în ceilalți. Ei vin pentru prima dată spre noi sub forma îngrijitorilor noștri primari. Trebuie să știm că ne putem baza pe cineva care va fi alături de noi într-un mod previzibil din punct de vedere uman. Dacă am avut un îngrijitor care acționa în mare parte previzibil, care ne influența și reflecta toate comportamentele, am căpătat un sentiment primar de încredere. Când siguranța și încrederea sunt prezente, începem să

dezvoltăm o legătură interpersonală, care formează o punte de reciprocitate empatică. O astfel de punte este crucială pentru dezvoltarea valorii de sine. Singurul mod în care un copil își poate dezvolta un sentiment de sine este printr-o relație cu altul. Suntem „noi“ înainte de a fi „eu“.

În această etapă timpurie a vieții, ne putem cunoaște pe noi înșine doar prin ochii oglinditori ai îngrijitorilor noștri primari.

Figura 1.2
Stadiile de dezvoltare ale rușinii
sănătoase (HDL)

TRANSCENDENȚĂ	Rușinea ca ÎNȚELEPCIUNE, a ști ce este valoros și ce nu merită atenția ta.
	Vârsta înaintată Rușinea ca experiență a NUMINOSULUI SACRU și CUNOAȘTEREA UNEI PUTERI SUPREME . Rușinea ca sursă și protecție a spiritualității.
INTERDEPENDENȚĂ	Adult EXPERIENȚA LIMITELOR VIEȚII – SUFERINȚA ȘI MOARTEA. Rușinea ca înțelegerea că nu ești atotștiutor – deschidere către noutate/ creativitate.
	Tânăr adult Nouă figură de atașament în siguranță – DRAGOSTEA CA EXPUNERE A SINELUI VULNERABIL . Rușinea ca modestie.

INDEPENDENȚĂ	<p>Pubertate RUȘINEA TRĂITĂ CA LIMITARE A IDENTITĂȚII DE SINE. Rușinea limitează curiozitatea – <i>studiasitas</i> (cumpătarea minții).</p>
	<p>Pubertate Apariția dorinței sexuale experimentată ca extraordinară. Rușinea sănătoasă monitorizează dorința sexuală. Rușinea este dominantă pentru acceptarea la nivel de grup.</p>
	<p>8 ani – pubertate Rușinea ca INFERIORITATE trăită cu limitarea abilităților – rușinea socială legată de etnie, gen, statut.</p>
	<p>8 ani – pubertate Rușinea ca STINGHEREALĂ provenită din comiterea unor greșeli, în special în jocurile sociale de cartier – jocul sexual juvenil –, rușinea socială legată de apartenență.</p>
	<p>3 ani și 6 luni–8 ani VINOVĂȚIA ca rușine morală, regulile și vocile parentale interiorizate care formează conștiința. Curiozitate sexuală timpurie – maniere și modestie.</p>
CONTRADEPENDENȚĂ	<p>18 luni–3 ani și 6 luni AFECTUL TOTAL AL RUȘINII experimentat ca limite impuse nevoii autonome a copilului de a se separa și de a face lucrurile în felul său.</p>
	<p>6–18 luni Rușinea ca limitare a curiozității și interesului – atunci când au probleme, copiii deseori își FERESC PRIVIREA.</p>
PUNTEA INTERPERSONALĂ CODEPENDENȚA STABILITĂ	<p>6 luni Odată bine atașată – rușinea ca răspuns la expunerea la fețe străine, sub forma TIMIDITĂȚII.</p>

PUNTEA INTERPERSONALĂ

Relația dintre copil și îngrijitor evoluează treptat din interes reciproc, împreună cu experiențele de încredere împărtășite. Încrederea este cultivată de faptul că ajungem să ne așteptăm și să ne bazăm pe reciprocitatea răspunsului. Pe măsură ce încrederea crește, se formează o legătură emoțională, care îi permite copilului să riște să se aventureze pentru a explora lumea. Legătura devine o punte interpersonală între copil și îngrijitor. Este fundamentul creșterii și al înțelegerii reciproce. Puntea interpersonală este întărită de anumite experiențe pe care am ajuns să le acceptăm și de care depindem. Cealaltă persoană, îngrijitorul nostru principal, devine semnificativă pentru că dragostea, respectul și grija manifestată față de noi contează cu adevărat. Ne permitem să fim vulnerabili prin faptul că ne dăm voie să depindem de cealaltă persoană.

RUȘINEA CA TIMIDITATE

Odată stabilită încrederea de bază, apare sentimentul de rușine al copilului. Prima apariție a acestui sentiment are de obicei loc la vârsta de aproximativ 6 luni. La acea vârstă, copilul s-a familiarizat cu chipul mamei. Când apare o față străină (poate fi o rudă care vede copilul pentru prima dată), bebelușul trăiește experiența rușinii ca timiditate când se uită la ea.

Unii copii sunt temperamental timizi și retrași. Dar toți trăim o oarecare timiditate în prezența necunoscutului.

RUȘINEA CA LIMITĂ A CURIOSITĂȚII: DEZVOLTAREA RUȘINII SĂNĂTOASE

DE LA 6 PÂNĂ LA 18 LUNI

În intervalul cuprins între aproximativ 6 și 18 luni, copiii încep să-și dezvolte musculatura. Ei trebuie să stabilească un echilibru între „a ține“ și „a da drumul“. Cea mai timpurie dezvoltare musculară este legată de târât și, apoi, de obținerea echilibrului atunci când se ridică și merg. Acest lucru declanșează dorința de a umbla și de a explora, iar în consecință, copilul trebuie să se separe de îngrijitorii săi principali. Etapa de explorare timpurie este caracterizată prin atingerea, gustarea și examinarea numeroaselor aspecte fascinante ale mediului. Copiilor le lipsesc coordonarea și cunoștințele. În această etapă, nepotului meu Jackson îi plăcea să-și bage capul în toaletă. Când era oprit să facă ceva (cum ar fi să-și trântască trenulețul de televizor), își ascundea ochii. Copiii de 6 până la 18 luni au o gândire magică. Când Jackson și-a ascuns ochii, am dispărut cu toții. În mintea lui magică, *dacă nu ne putea vedea, nici noi nu îl puteam vedea*. Ascunderea ochilor este caracteristică rușinii, deoarece ea protejează împotriva expunerii excesive. Când suntem expuși fără vreo modalitate de a ne proteja, simțim durerea rușinii. Dacă suntem excesiv de expuși în mod continuu, rușinea devine toxică.

DE LA 18 LUNI PÂNĂ LA 3 ANI ȘI JUMĂTATE

Psihologul Erik Erikson spune că sarcina psihosocială în acest stadiu al dezvoltării este de a găsi un echilibru între autonomie, rușine și îndoială. Această etapă (de la 18 luni până la 3 ani și jumătate) a fost numită „teribili 2“, deoarece copiii încep să exploreze prin atingere, gust și testare. Copiii de 2 ani sunt

într-un stadiu contradependent. Au nevoie să se separe și sunt încăpățânați. Vor să facă lucrurile în felul lor (întotdeauna sub supravegherea îngrijitorului lor). Când sunt dezamăgiți (cam din 3 în 3 minute), copiii de 2 ani au accese de furie intense. În această etapă, copilul trebuie să intre în posesia lucrurilor pentru a le testa prin repetare intenționată. Lumea este cu totul nouă – priveliștile, sunetele și mirosurile trebuie toate asimilate prin experiență repetată.

NEVOILE COPILULUI

Această etapă a fost denumită și nașterea „psihologică” sau „secundară”. Copilul începe să se separe. Să spună „nu” și „este al meu” și să facă crize de furie reprezintă prima testare a limitelor personale. Ceea ce are nevoie cel mai mult copilul este o persoană fermă, dar înțelegătoare, care să aibă grijă de el și care, la rândul său, trebuie să-și satisfacă propriile nevoi cu ajutorul partenerului de viață și al propriilor resurse. O astfel de persoană trebuie să-și fi rezolvat problemele din relațiile-sursă și trebuie să-și asume responsabilitatea. Atunci când este cazul, ea este prezentă lângă copil căruia îi oferă ceea ce are el nevoie. Niciun părinte nu este perfect și nimeni nu o poate face perfect. Pur și simplu trebuie să fie „suficient de bun”.

MODELELE

Copilul are nevoie de o bună modelare a rușinii sănătoase și a altor emoții, are nevoie de timpul și atenția îngrijitorului. Mai presus de toate, copilul are nevoie ca îngrijitorul să-i modeleze limite personale sănătoase. Copilul trebuie să aibă la dispoziție un îngrijitor care să stabilească limite și să-și exprime

furia într-un mod fără rușine. Controlul din afară trebuie să fie ferm și liniștitor. Dr. Maria Montessori a constatat că un „mediu pregătit“ ușurează efortul părinților. Mediul pregătit este adaptat în funcție de nevoile unice ale copilului în fiecare etapă a dezvoltării. Montessori a denumit aceste nevoi „perioade sensibile“. Copilul trebuie să știe că puntea interpersonală nu va fi distrusă de noul său impuls de a face lucrurile în felul său – noua lui chemare spre autonomie. În *Copilărie și societate*, Erikson scrie:

„Copilul trebuie protejat cu fermitate împotriva potențialului anarhic ce ține de capacitatea sa de discriminare încă nedevelopată, de inabilitatea sa de a reține și de a da drumul cu discreție.“⁷

Dacă un copil poate fi protejat prin trasarea de limite ferme, dar pline de compasiune, dacă poate explora, testa și face crize de furie fără retragerea iubirii de către îngrijitor, adică retragerea punții interpersonale, atunci el va putea dezvolta un sentiment sănătos de rușine. Poate lua forma de jenă a copilului față de eșecurile sale umane normale, de sfială și timiditate în prezența unor străini, sau a sentimentului de vinovăție în fază incipientă, pe măsură ce asimilează limitele părinților în ceea ce privește entuziasmul și plăcerea. Acest sentiment de rușine este crucial și necesar ca echilibru și limită pentru nou descoperita autonomie. Rușinea sănătoasă ne semnalează că nu suntem atotputernici.

7 Erik Erikson, *Copilărie și societate*, traducere de Brândușa Popa, Trei, București, 2015, pp. 308-309. (N. red.)

Cu cât aflăm mai mulți secretele întunecate ale acestei emoții distructive, cu atât mai puțină putere și control va avea ea asupra noastră. *Rușinea* este un ghid minunat atât pentru publicul larg, cât și pentru specialiștii în psihologie, din care aflăm geneza rușinii, felul în care este transmisă la nivel inconștient de către familie și modurile multifacetate prin care îți ruinează viața atunci când nu ești conștient de prezența ei.

Elena-Carmen Țuca

psihologă, autoarea cărții

De mână cu rușinea la psihoterapie

„Oh, deci așa se numește sentimentul acela care se ține ca scaiul de tine ani și ani, care te roade pe dinăuntru și îți dă viața peste cap!“ ai putea exclama citind *Rușinea*.

Rușinea este sufleurul din culise și determină comportamentele toxice – constrângerea, codependența și dependența – care distrug familii și vieți. Ea te face să te simți lipsit de importanță. Nu te mai iubești așa cum ești și cauți în permanență o completare exterioară. Astfel, devii o „faptă umană“. Când suferi de rușine toxică, îți este imposibil să fii tu însuți, iar sinele tău adevărat rămâne ascuns, în timp ce afișezi un altul, cu totul diferit.

Cartea lui John Bradshaw este un titlu clasic care a ajutat milioane de oameni să-și identifice rușinea, să-i înțeleagă resorturile, să ia măsuri și să se elibereze de sentimentele de apăsare care îi legau de greșelile trecutului.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1665-0



9 786064 416650