

ELENA-CARMEN ȚUCA  
**De mână  
cu rușinea  
la psihoterapie**



# Partea I

## CAPITOLUL 1

# Despre rușine

*Au fugit, dar nu poți fugi de acuzația rușinii...  
S-au ascuns, dar nu te poți ascunde de rușine...  
S-au acoperit cu frunze, însă nu este nimic  
care să poată acoperi rușinea.*

**Patricia Lee Halsey**

Deseori auzi în jurul tău cuvântul „rușine“, însă cine sau ce este mai exact rușinea? Pentru a afla răspunsul la această întrebare, te invit la următorul exercițiu de imaginație:

Imaginează-ți că ești pe punctul de a urca pe o scenă. E primul mare spectacol din viața ta. Știi că toți cei dragi se află în primele rânduri, gata să te aplaude. Simți cum inima îți bate să-ți sară din piept și parcă nu te mai țin picioarele. Ești copleșit de emoții, însă a venit momentul tău. De cum pui

piciorul pe scenă, te împiedici și cazi în fața atâtor oameni care pufnesc în răs după momentul caraghios. Te gândești: „Doamne, ce jenant! Sunt incapabil. Iarăși m-am făcut de răs! De asta toată lumea se ferește de mine, pentru că nu sunt în stare de nimic. Aș vrea să dispar!”

Și așa rușinea pune stăpânire pe tine...

Atunci când ai parte de un moment care te face să te rușinezi, în mintea ta se derulează, ca o placă stricată, un monolog interior prin care te consideri total lipsit de valoare, iar la exterior, la nivel fizic, se observă o serie de manifestări. Printre acestea se numără următoarele: fața și gâtul ți se înroșesc, ții capul plecat și ascuns între umeri, eviți contactul vizual, îți acoperi fața cu mâinile, respirația ți se accelerează, pe față îți apare un zâmbet sfios sau izbucnești într-un răs nervos, vocea îți piere, buzele ți se usucă și ai tendința să le umezești mai des, iar transpirația ți se intensifică.

O descriere foarte detaliată a acestor gesturi a fost realizată de Robert G. Lee. Experiența rușinii este acompaniată întotdeauna de dorința de a te ascunde. Câteodată, o persoană care se simte rușinată poate spune că ar vrea pur și simplu să o înghită pământul. Această ascundere poate fi realizată printr-o mască facială inexpressivă, prin cuvinte, prin retragere fizică,

prin imobilizare, prin estomparea în cadrul peisajului și așa mai departe. Când cineva se simte plin de rușine, inadecvat, când crede că nu merită nimic, în general acesta nu dorește să fie văzut, să-și expună rușinea către lume. Nevoia de a te face invizibil este una naturală.

## Ce este rușinea?

Rușinea este o emoție secundară, la fel ca vinovăția și mândria. Conform lui Michael Titze, emoțiile primare sunt frica, furia, tristețea, dezgustul și bucuria, iar acestea apar ca răspuns la evenimente exterioare. Emoțiile secundare, în schimb, sunt reacții la propriile reacții. Condiția preliminară pentru a trăi emoțiile secundare este ca persoana în cauză să fie conștientă de ea însăși, deci capabilă să își dezvolte conceptul de sine. Astfel, când suntem conștienți de sine, suntem în măsură să evaluăm și să ne evaluăm, să facem distincție între ceea ce este permis și ceea ce nu este permis și să înțelegem care sunt condițiile și consecințele pentru a avea succes, respectiv pentru a eșua în viață.

Prima mențiune a rușinii apare din vremuri biblice. Adam și Eva sunt primii care descoperă rușinea odată cu nuditatea lor atunci când gustă fructul din pomul

cunoașterii binelui și răului. Conform *Bibliei*, rușinea este consecința neascultării cuvântului lui Dumnezeu de către Adam. Acesta din urmă nu doar că nu era mulțumit de ce avea, dorindu-și mai mult, însă nici nu își cunoștea limitele, vrând să fie ca Dumnezeu, iar nechibzuința lui a dus la izgonirea din Rai.

Din punct de vedere lingvistic, echivalentul din limba engleză pentru „rușine“ este „shame“, care trimite la cuvântul „shade“ – „umbră“, „ascunzătoare“. Altfel spus, rușinea se referă la dorința de a te ascunde, de a te face nevăzut, de a-ți dori să te înghită pământul pentru că te-ai făcut de răs. Dr. Donald Nathanson sugerează că la baza rușinii este dorința de a se ascunde a celor care au încălcat normele sociale și care se simt răspunzători pentru asta. În *Dicționarul explicativ al limbii române*, cuvântul „rușine“ este definit ca un sentiment penibil de sfială, de jenă, provocat de un succes sau de o greșală.

În articolul „Compașiunea în psihoterapie – A fi om“, Karl Gregory descrie rușinea ca fiind „un sentiment existențial care poate deveni toxic și poate bloca dezvoltarea, schimbând structura cerebrală“.

Pe de altă parte, *English&English* menționează rușinea ca pe o „atitudine emoțională stimulată de conștientizarea neajunsurilor și indecenței, de faptul de a fi acționat într-o manieră nemeritorie sau, în special,

de a-ți fi expus corpul în mod necorespunzător“. Însă Gershen Kaufman afirmă că rușinea este sursa multor complexe, ceea ce duce la perturbarea stărilor interioare (depresie, îndoială de sine, izolare, singurătate, tulburări compulsive, perfecționism, puternic sentiment de inferioritate).

Când rușinea este experimentată, trecutul sfidează granițele temporale, iar întregul tablou al rușinii pe care l-ai creat în timp se activează în „aici și acum“. De asemenea, apare confuzia, sentimentul de a fi pierdut în interiorul experienței rușinii, pentru că „ne vedem prea mici pentru a ne gândi că vom scăpa din groapă“, după cum a constatat Kenneth R. Evans.

Deși rușinea este foarte prezentă în viața fiecăruia dintre noi, nimeni nu ne învață cum anume o putem combate, iar atunci când o experimentăm, avem o singură dorință: să devenim invizibili.

## **Ce nu este rușinea?**

De multe ori, rușinea este confundată cu vina, însă între cele două concepte există o diferență. Rușinea se referă la faptul că te consideri defect, în timp ce, conform lui June Tangney, vinovăția se concentrează

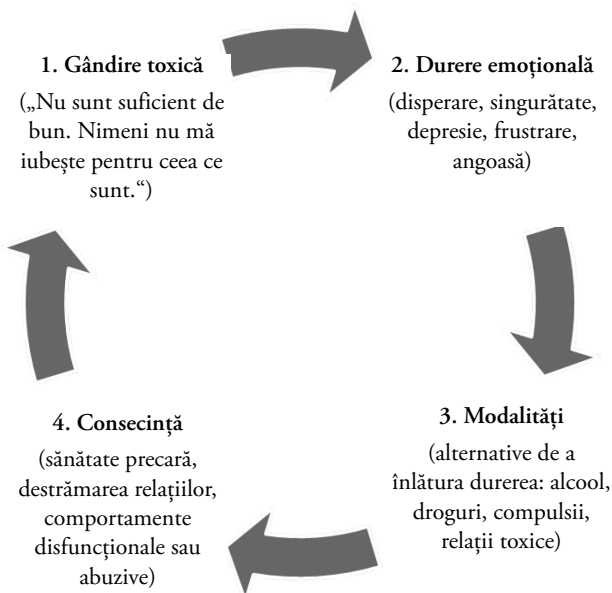
asupra unui act comis, a unei fapte anume, și e resimțită adesea ca o violare a standardului moral propriu.

Rușinea se referă la „a fi“, iar vina la „a face“.

Paul Ekman afirma că: „Distincția între rușine și vinovăție este foarte importantă, deoarece aceste două emoții pot «rupe» o persoană în direcții opuse. Dorința de a scăpa de vină poate motiva o mărturisire, dar dorința de a evita umilința provocată de rușine poate împiedica confesiunea. Vina este despre o acțiune: pot anula vina mărturisind-o, făcând penitențe de diferite tipuri. Poți scuza vinovăția, dar dezgustul este despre persoană. Rușinea este un răspuns pentru a preveni dezgustul celeilalte persoane.“ Deși e resimțită negativ de către individ, vinovăția nu pune problema validității sale ca persoană, ci doar pe aceea a unor acțiuni inadecvate.

Rușinea arde, pe când vina împovărează. Rușinea protejează de o expunere dureroasă în ochii celorlalți, în timp ce vina indică rănirea celorlalți, ceea ce ar putea duce la ruperea relațiilor. Atunci când simți rușine, te simți singur, însă când vine vorba despre vină, celălalt este prezent. „Cineva poate să se simtă vinovat fără să-i fie rușine, dar nu poate să fie rușinat fără să se simtă vinovat“, spune Lise Bourbeau, iar conform spuselor lui Gordon Wheeler, vina și rușinea formează uneori un sistem, denumit legătura rușine–vină.

Pentru a înțelege cum funcționează, mă voi axa pe spirala vinii/rușinii.



Pornind de la gândirea toxică – „nu sunt suficient de bun“, „nimeni nu mă iubește pentru ceea ce sunt“, „am făcut ceva greșit“ – se ajunge în etapa de durere emoțională, pe care o resimți prin disperare, singurătate, depresie. Pentru a putea ieși din această etapă deloc confortabilă, se apelează la modalități alternative: dependențe, automutilare, compulsii, relații toxice. Însă aceste remedii contra durerii emoționale nu numai că nu vindecă, dar au consecințe malefice: comportamente disfuncționale sau abuzive, sănătate



precară, ruperea relațiilor. Și astfel se ajunge din nou la „nu sunt suficient de bun“, „nimeni nu mă iubește pentru ceea ce sunt“, „am făcut ceva greșit“, iar cercul vicios continuă atâta vreme cât simți rușine și vină.

Vina se poate vindeca făcând ceva distinct, însă când vine vorba despre rușine este mai dificil, fiindcă aceasta din urmă are legătură cu cine ești. Doar că și rușinea poate fi vindecată, dacă alegi să pornești pe drumul vindecării alături de psihoterapeut.

## **Care este diferența între rușinea toxică și cea sănătoasă?**

Thomas Scheff a sugerat că rușinea, ca și opusul ei, mândria, sunt două emoții sociale care apar ca urmare a modului în care consideri că te percep ceilalți. Simți rușine atunci când crezi că sinele tău este evaluat negativ de către ceilalți, iar mândria apare când consideri că ești perceput pozitiv de către cei din jurul tău: „Din punctul meu de vedere, rușinea este o largă familie de emoții care include cogniții și stări, dintre care cele mai notabile sunt jena, umilința și emoțiile corelate, precum sfiala, care implică reacții sau percepții de insucces sau inadecvare.“ Scheff consideră că, dacă este

mărturisită, rușinea poate genera consolidarea relațiilor sociale, armonizarea relațiilor și respectul reciproc.

În acest caz, se vorbește despre rușinea sănătoasă.

Rușinea sănătoasă este emoția care îți permite să fii uman, este o emoție normală care ajută la stabilirea limitelor, care îți arată că ai nevoie de ajutor, că ești om și că este normal să faci greșeli. Rușinea îți arată că nu este bine ceea ce faci sau că nu te porți cum trebuie. În viziunea lui Carl Schneider, rușinea sănătoasă are funcția de a alerta în legătură cu necesitatea organică de a menține private și protejate anumite aspecte ale sinelui, care au nevoie să existe și să se dezvolte în afara atenției persoanelor critice. De asemenea, este utilă pentru a te face conștient de necesitatea anumitor reguli, pentru a respecta normele societății, norme cu rol de a menține lumea la un nivel civilizată și pentru a păstra o anumită ordine.

Însă, pe lângă rușinea sănătoasă, există și rușinea toxică. Acest termen a fost introdus de către Silvan Tomkins la începutul anilor '60 și preluat mai târziu de către John Bradshaw, în percepția căruia:

Rușinea toxică, rușinea care te leagă, e resimțită ca un sentiment pătrunzător, ca și cum ai fi defect, incomplet, stricat ca ființă umană. Rușinea toxică nu e o emoție care ne semnalează limitele, e o stare de fapt, parte a identității proprii. Rușinea toxică

dă o stare de lipsă de valoare, un sentiment al eșecului și subperformării ca ființă umană.

Rușinea toxică este ruperea sinelui de sine însuși. Aceasta este atât de dureroasă, deoarece implică expunerea sinelui la ceea ce e perceput ca eșecul sinelui. În rușinea toxică, sinele devine obiectul propriului dispreț, în care nu se poate avea încredere. Fiind un obiect în care nu se poate avea încredere, sinele se percepe ca nedemn de încredere.

Rușinea toxică e percepută ca un chin interior, o boală a sufletului. Dacă aș fi un obiect în care nu se poate avea încredere, atunci eu însumi n-aș fi eu.

Rușinea toxică e paradoxală și autogeneratoare. Există rușine despre rușine. Oamenii vor admite mai degrabă destul de ușor că resimt vinovăție, durere sau frică, decât că resimt rușine.

Rușinea toxică e sentimentul de a fi complet izolat și singur. O persoană la care rușinea face parte din identitatea de bază e bântuită de un sentiment de absență.

În rușinea toxică, sinele devine un obiect al observației, dar și cel care observă. Astfel, persoana rușinată se dedublează. Pe de o parte, se privește pe sine din

exterior, văzându-se cum a devenit ridicolă, și intră în rolul de privitor. Pe de cealaltă parte, se privește dinăuntru și vede toată rușinea cum iese – de această dată e în rolul de privit.

Pe scurt, rușinea toxică se distinge de cea sănătoasă prin următoarele caracteristici:

- se ascunde în inconștient – de cele mai multe ori nu ești conștient că o simți;
- își are rădăcinile în convingeri originare în copilărie;
- se declanșează pe baza propriilor gânduri, așa că nu este nevoie de un eveniment extern care să o producă;
- se simte pe o durată mult mai lungă decât rușinea sănătoasă;
- sentimentele negative și durerea asociată cu rușinea se resimt la o intensitate mai mare;
- creează sentimente profunde de inadecvare.

Pentru că se alimentează din sentimentul de nesiguranță, având nevoie de teamă și de stări negative ca să trăiască, rușinea toxică „este emoția care mănâncă sufletul“, afirma Carl Jung.

Suferința clienților noștri trebuie asistată, nu ignorată. Dar pentru asta, este necesar să ne fi procesat mai întâi propria rușine. Doar așa putem merge alături de ei într-o abordare noncritică și empatică. A fi martor și ghid de-a lungul drumului sinuos al unui client spre găsirea propriei valori este atât o onoare, cât și un privilegiu. Această carte ajută la pregătirea terenului pentru o călătorie mai confortabilă în vindecarea rușinii. Citește-o și bucură-te de ea!

**Angela Carr, psihoterapeut**

Rușinea este una dintre primele emoții umane apărute pe scara evoluției. Conștient sau nu, este cea care, pe de o parte, ne aduce în cabinetul de psihoterapie, dar, pe de altă parte, ne împiedică să apelăm la ajutorul de specialitate. De aceea, cartea Elenei-Carmen Țuca este o lectură potrivită atât pentru psihoterapeuți, cât și pentru clienții lor. Autoarea prezintă într-un mod deopotrivă profesionist și accesibil mecanismele rușinii, modalitățile prin care o putem identifica, impactul ei asupra existenței noastre și, mai ales, terapii propuse pentru a trăi viața pe care ne-o dorim.

**Iulia Elena Opreț, psihoterapeut**

