

به نام جان لایتناهی





سرشناسه: براون، سی. برنی / Brown, C. Brené

عنوان و نام پدیدآور: تاب‌آوری در برابر شرم: راه‌های دستیابی زنان به قدرت و شجاعت در فرهنگ شرم/

برنه براون؛ مترجم سمیه رشیدی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۴۲۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۹۲-۶

یادداشت: عنوان اصلی: I thought it was just me : women reclaiming power and courage in a culture of shame

عنوان دیگر: راه‌های دستیابی زنان به قدرت و شجاعت در فرهنگ شرم.

موضوع: زنان -- روان‌شناسی / Women -- Psychology

شرم و حیا/ Shame

شناسه افزوده: رشیدی، سمیه، ۱۳۶۰-، مترجم

رده‌بندی کنگره: HQ۱۲۰۶

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۴۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۳۰۳۲۸



تاب آوری در برابر شرم

راه‌های دستیابی زنان به قدرت و شجاعت در فرهنگ شرم

برنه براون

مترجم: سمیه رشیدی



نشر ترنگ

torang_pub
@nashretorang
www.nashretorang.com



تاب آوری در برابر شرم

راه‌های دستیابی زنان به قدرت و شجاعت در فرهنگ شرم

برنه براون

مترجم: سمیه رشیدی

ویراستار: گروه ویراستاران

حروف چین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۳

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۹۲-۶

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰/۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۷	قدردانی
۱۳	مقدمه
۳۳	مروری بر کتاب
۳۷	فصل اول: درک شرم
۸۱	فصل دوم: مقاومت و تاب آوری در برابر شرم و قدرت همدلی
۱۳۱	فصل سوم: اولین عنصر: شناخت شرم
۱۶۳	فصل چهارم: عنصر دوم: تمرین آگاهی حیاتی
۱۹۹	فصل پنجم: عنصر سوم: ایجاد ارتباط
۲۳۹	فصل ششم: عنصر چهارم: صحبت کردن از شرم
۲۶۱	فصل هفتم: تمرین شجاعت در فرهنگ ترس
۳۰۹	فصل هشتم: تمرین شفقت در فرهنگ سرزنش
۳۴۷	فصل نهم: تمرین ارتباط برقرار کردن در فرهنگ قطع ارتباط
۳۸۹	فصل دهم: ایجاد فرهنگ ارتباط

قدردانی

نوشتن این کتاب به شکلی بنیادین زندگی مرا تغییر داده است. هر بار که اوضاع خیلی سخت می‌شد به کسانی فکر می‌کردم که در تدوین این کتاب مشارکت داشتند و نیز به درک خودم از شرمساری. آنها فقط بر اساس ایمانشان به قول من مبنی بر صادق بودن و حقیقی دانستن داستان‌هایشان شجاعانه تجربه‌های خود را به اشتراک گذاشتند. هریک از ما با کمال میل ترس‌های خود را در آغوش می‌کشیدیم تا چیزی بیاموزیم. نمی‌توانم به اندازه کافی از آنها تشکر کنم، فقط از صمیم قلب امیدوارم آنها متوجه شوند که این کتاب روح مشارکت، کار و خرد آنها را ارج می‌نهد.

علاوه بر زنانی که داستان‌های خود را با من به اشتراک گذاشتند، مدیون افرادی هستم که هم از نظر شخصی و هم حرفه‌ای در این روند از من حمایت کردند و به من کمک کردند تا این اثر را زنده نگه دارم. من شخصاً نمی‌توانستم بدون عشق، حمایت و شجاعت همسر، استیو، این کار را انجام دهم. من کاملاً تحت تأثیر ایمان او به توانایی‌هایم، احترام او به کارم و تعهد او به خانواده‌مان بودم. من هم از اینکه او چه پدر فوق‌العاده‌ای است و هم از اینکه می‌تواند مرا بخنداند سپاسگزارم.

فرزندانم، الن و چارلی، زندگی من را از عشق و خنده پر می‌کنند. آنها الهام‌بخش من هستند، مرا روی زمین نگه می‌دارند و با بودن آنها خیلی سخت است که خودم را بیش از حد جدی بگیرم.

به دلایل مختلف انجام این کار بدون پدر و مادرم امکان‌پذیر نبود. بزرگ‌ترین موهبت آنها همان چیزی بوده است که به من آموخته‌اند و همچنان می‌آموزند. از مادرم، دیان راجرز، شجاعت، قدرت و پشت‌کار را آموخته‌ام. چاک براون، پدرم، به من موهبت تفکر انتقادی، مناظره و کنشگری را بخشید. این آموزه‌ها به من کمک کرد تا رؤیای خودم را برای تمام کردن دورهٔ دکترا و نوشتن این کتاب به حقیقت تبدیل کنم. از شریک مادرم دیوید و شریک پدرم مولی، به خاطر تمایلشان برای حمایت از خانوادهٔ ما و به اشتراک گذاشتن زندگی خود با ما تشکر می‌کنم. همچنین می‌خواهم از مادر بزرگم الن که برای من الهام‌بخش بود تشکر کنم. سعی می‌کنم روحیه و مهربانی او را در وجودم حفظ کنم.

برادرم جیسون و خواهرانم اشلی و بارت، ما در سفری خاص با هم هستیم و بسیار سپاسگزارم که آن را با شما به اشتراک می‌گذارم. گذشته، عشق و خندهٔ مشترک ما نیروهای مهمی در زندگی من هستند. از مایک، شوهر اشلی و آمایا، خواهرزادهٔ زیبایم برای اینکه این همه شادی را برای خانوادهٔ ما به ارمغان آوردند، سپاسگزارم. از آدری، همسر جیسون، تشکر می‌کنم، ما از حضورشان خوشحالیم و همیشه آنها را جزئی از خانواده دانسته‌ایم.

وقتی با استیو ازدواج کردم خانواده‌ای فوق‌العاده به دست آورم. کورکی و جک، بیل و جاکوبینا، ممو، ببو و دیوید بدانید غیر ممکن است که بدون شما به زندگی خودم فکر کنم، شما خانوادهٔ من هستید.

من خوش‌شانس بودم که توانستم با افرادی کار کنم که هم همکاران و هم دوستان خوبی هستند. همیشه مدیون دوست عزیزم چارلز کیلی هستم که سخاوتمندانه تمام مراحل این سفر را با من طی کرده است. بدون او نمی‌توانستم این کار را انجام دهم. همچنین از دوستان، همکاران و مددکاران اجتماعی خواهرم، داون فی هچپث، شریل دان و بورلی مک‌فیل تشکر ویژه دارم. تمایل آنها برای به اشتراک گذاشتن تخصص و تجربیاتشان کمک زیادی به این کتاب کرد. می‌خواهم از دیوید رایبنسون تصویرگر و دونی هیرونیמוوس، طراح گرافیک، برای کارهای هنری‌شان تشکر کنم. همچنین از کول شویخارت و دانیل لوین و ماریان مانکین برای حمایت و کمکشان در راه‌اندازی وب‌سایت قدردانی می‌کنم.

من بسیار خوش‌شانسم که دوستان و مربیان فوق‌العاده‌ای کنارم هستند. ای کاش راهی وجود داشت، فراتر از یک تشکر ساده تا زمانی که از آنها یاد می‌شود بدانند که تا چه حد زندگی مرا تحت‌تأثیر قرار داده‌اند: آنجلا بلانچارد، مارگاریتا فلورس، کارن هولمز، ژان لاتینگ، آن مک‌فارلند، بارب نوک، سوزان رابینز، روث روبیو، کارن استوت، سوزان تورل، جودی ویلیامز و لورا ویلیامز.

من همچنین فرد خوش‌اقبال هستم که با دو سازمان برجسته در ارتباطم. ابتدا می‌خواهم از استادها، کارکنان و دانشجویهای دانشکده تحصیلات تکمیلی مددکاری اجتماعی دانشگاه هیوستون تشکر کنم. موهبت ویژه‌ای است که مددکار اجتماعی و بخشی از این جامعه آموزشی هستم. دوم، می‌خواهم ابتکار زنان نوبل را به رسمیت بشناسم. من از فرصتی که برای همکاری با چنین فعالان، محققان و صلح‌آفرینان خردمند و شگفت‌انگیزی به دست آوردم سپاسگزارم.

گروه سومی از فعالان و دانشمندان هست که می‌خواهم از آنها تشکر کنم. گروهی از زنان که دیدگاه مرا به خودم و جهان تغییر داده‌اند. مادرم یک نسخه از کتاب هریت لرنر، رقص خشم را در اوایل بیست‌سالگی به من هدیه داد. این اولین کتاب روانشناسی غیرداستانی من بود. به یاد دارم که آن را خواندم و با خودم فکر کردم: «من تنها نیستم!» در فصل سوم، من عاشق قدرت کتاب شده بودم. وقتی تدریس را شروع کردم، کتاب بل هوکس با نام آموزش تجاوز کردن را همیشه با خودم همراه داشتم. کتاب ژان کیلبورن، نمی‌توانم عشقم را بخرم، برای همیشه نحوه تماشای تلویزیون، خواندن مجله‌ها و گوش دادن به موسیقی را در من تغییر داد. من به مرکز استون در ولزلی مراجعه کردم تا بهتر بدانم که در حرفه مددکاری اجتماعی می‌خواهم چه کسی باشم. من هنوز کتاب احیای افلیا مری پیفر را برای همه دوستانم و دخترانم می‌خرم و خواندن کتاب جدید او، نوشتن برای تغییر جهان را برای دانشجویانم ضروری می‌دانم. فهرست نویسندگانی که زندگی من را تغییر داده‌اند بی‌پایان است. با این حال، این زنان قدرتمند قطعاً بیشترین تأثیر را گذاشته‌اند. من از آنها تشکر می‌کنم که این جهان را به دنیای بهتری تبدیل کرده‌اند و راه را برای آنچه اکنون به شغل من تبدیل شده است باز کرده‌اند.

در آخر می‌خواهم از افرادی تشکر کنم که به اندازه کافی به این اثر اعتماد داشتند و آن را به کتاب تبدیل کردند؛ چیزی که من آن را بدیهی نمی‌دانم. صمیمانه از نماینده‌ام، استفانی فون هیرشبرگ، برای اعطای خرد، صداقت و تعادل فکری‌اش به این فرایند تشکر می‌کنم. از ویراستارم ارین مور متشکرم. احساس خوشبختی می‌کنم که با زنی کار می‌کنم که تجسم اصالت، شجاعت و شفقت در کتابم است. همچنین می‌خواهم سایر اعضای گروه

«گاتام بوکز»^۱ را معرفی کنم: بیل شینکر، جسیکا سیندلر، لیزا جانسون، آشوینی راماسوامی و افراد بزرگی که در پشت‌صحنه مطالب درهم‌پیچیده‌ی مرا به جمله‌هایی منسجم و صفحات مجاله‌شده‌ام را به کتابی زیبا تبدیل کردند.

مقدمه

بیشتر افراد هنگامی که کلمه شرم را می شنوند اغلب یکی از این دو واکنش را بروز می دهد: «نمی دانم که منظورتان از شرم چیست، اما این را می دانم که نمی خواهم در مورد آن صحبت کنم» یا «آه، شرم. می دانم درباره چه می پرسید، اما نمی خواهم درباره آن صحبت کنم». به عنوان محقق در حوزه شرم پروژه، بی میلی برای صحبت درباره این موضوع را درک می کنم. شرم آن قدر قدرتمند است که ما گاهی از صحبت کردن درباره آن احساس شرم می کنیم. با این حال من پس از صرف شش سال برای مصاحبه با صدها زن در مورد زندگی آنها این نکته را آموخته ام که: همه ما شرم را تجربه می کنیم. شرم احساسی همه گیر است.

هرچه کمتر شرم را بشناسیم و چگونگی تأثیرش بر احساسات، افکار و رفتارهایمان را ندانیم، قدرت بیشتری بر زندگی ما اعمال می کند؛ اما اگر بتوانیم شجاعت صحبت کردن در مورد شرم و نیز شفقت گوش دادن را کسب کنیم، می توانیم نحوه زندگی، عشق ورزی، والدگری، فرزندپروری، کار کردن و ایجاد روابط خود را در زندگی تغییر دهیم.

افراد بیش از هر چیز تمایل دارند باور کنند که احساس شرم مختص گروهی از افراد بدبختی است که از آسیب‌های وحشتناک جان سالم به در برده‌اند؛ اما این درست نیست. شرم چیزی است که همه ما تجربه می‌کنیم و با آنکه احساس می‌کنیم شرم در تاریک‌ترین بخش‌های وجود ما پنهان می‌شود، اما حقیقت این است که این حس در همه مکان‌های آشنا از جمله ظاهر و تصویر بدن، مادرانگی، خانواده، والدگری، سرمایه و شغل، سلامت روانی و جسمی، اعتیاد، روابط جنسی، پیری و باور دینی کمین می‌کند.

این کتاب می‌کوشد تا اطلاعات، دیدگاه‌ها و راهبردهای خاصی را برای درک شرم و ایجاد «تاب‌آوری در برابر شرم» ارائه دهد. ما هرگز نمی‌توانیم کاملاً در برابر شرم مقاومت کنیم؛ ولی می‌توانیم تاب‌آوری لازم برای تشخیص شرم را در خودمان پی‌ورانیم، به طرز سازنده از آن عبور کنیم و با بهره‌گیری از تجربه‌های خودمان رشد کنیم. در طول مصاحبه‌ها متوجه شدم زنانی با سطوح بالای تاب‌آوری شرم چهار وجه مشترک دارند. من این عوامل را چهار عنصر تاب‌آوری شرم می‌نامم. این چهار عنصر جوهره اصلی این کتاب هستند. همان‌طور که در مورد تاب‌آوری شرم بیشتر می‌آموزیم و این عناصر را به صورت عملی به کار می‌گیریم، می‌توانیم از فراورده‌های جانبی شرم نظیر ترس، سرزنش و قطع ارتباط عبور کنیم و به سوی شجاعت، شفقت و ارتباطی که برای بهتر و حقیقی زیستن به آن نیاز داریم حرکت کنیم. من زندگی حرفه‌ای‌ام را وقف مطالعه درباره شرم و تأثیر آن بر زنان، مردان و کودکان کرده‌ام. در تحقیق درباره زنان این فرصت را داشتم که با بیش از سیصد شرکت‌کننده در تمام سنین با نژادها، قومیت‌ها و شرایط زندگی متفاوت مصاحبه کنم. همچنین پس از مصاحبه زندگی شصت زن

را که برخی از راهبردهای این کتاب را به کار برده بودند دوباره بررسی کردم تا پیاموزم چه راهبردهایی مؤثر بوده‌اند و این افراد در مسیر به‌کارگیری این روش‌ها با چه موانعی روبه‌رو شده‌اند.

اگر از تأثیر شرم بر زندگی خود آگاه نیستید، خواندن چند نقل‌قول از مصاحبه‌های من می‌تواند برای شما مفید و یاری‌بخش باشد. در این نقل‌قول‌ها می‌توانید بافت پیچیده شرم، ترس و انتظارات فرهنگی را مشاهده کنید.

● «رابطه جنسی مسئله بزرگی بین من و شوهرم است. گاهی اوقات همه چیز عالی است. اما بعضی وقت‌ها که شروع می‌کنم به فکر کردن درباره بدنم و اینکه در ده سال گذشته چقدر تغییر کرده است، مضطرب می‌شوم. تصور می‌کنم همسرم دارد مرا با آن بدن‌های ایده‌آل مقایسه و قضاوت می‌کند. در این لحظات حس و حالم را از دست می‌دهم، دعوایی راه می‌اندازم یا کاری می‌کنم تا بتونم زودتر لباس‌هام را به تن کنم و در بروم.»

● یک روز داشتم در خیابان محله‌مان رانندگی می‌کردم و کنار یک ماشین پر از مردان جوان پشت چراغ توقف کردم. آنها نگاه می‌کردند و لبخند می‌زدند. من هم لبخند زدم و حتی کمی سرخ شدم. یک دفعه دختر پانزده‌ساله‌ام که در صندلی عقب با دوست صمیمی‌اش نشسته بود، با خشونت گفت: «مامان، به آنها نگاه نکن. با خودت چه فکری می‌کنی؟ به خودت بیا!» من به‌سختی می‌توانستم اشک‌هایم را نگه دارم. چطور می‌توانستم این قدر احمق باشم؟

● «وقتی که در آینه به خودم نگاه می‌کنم، احساس خوبی دارم، اما بعضی وقت‌ها فقط زنی چاق و زشت را می‌بینم. کاملاً گیج می‌شوم، به‌سختی می‌توانم نفس بکشم. معده‌ام درد می‌گیرد و از

همه چیز متغیر می‌شود. این وقت‌ها فقط می‌خواهم در خانه پنهان شوم تا کسی مرا نبیند.»

● «من چهل و یک ساله هستم و به‌تازگی به مدرسه برگشته‌ام تا مدرکم را بگیرم. نیمی از مواقع نمی‌دانم آنها در مورد چه چیزی صحبت می‌کنند. من فقط آنجا می‌نشینم و مثل یک احمق سر تکان می‌دهم. احساس می‌کنم آدم دروغگویی هستم و آن‌قدر باهوش نیستم که بتوانم آنجا باشم. وقتی این احساسات به سراغم می‌آیند، دلم می‌خواهد فرار کنم. واقعاً دوست دارم کیفم را بردارم، به پشت سرم نگاه نکنم و دیگر هرگز برنگردم.»

● «زندگی من از بیرون خیلی خوب به نظر می‌رسد. شوهر خوب، خانه خوب، بچه‌های بامزه، ولی در داخل داستان دیگری است. اگر این‌قدر به نظر دیگران اهمیت نمی‌دادیم، طلاق می‌گرفتیم. ما به‌سختی با هم صحبت می‌کنیم. هر دو فرزند ما در مدرسه مشکل دارند. ما باید به‌صورت داوطلبانه کمک‌های ظالمانه‌ای به مدرسه بکنیم تا مطمئن شویم که بچه‌هایمان اخراج نمی‌شوند. نگه داشتن همه چیز در کنار هم سخت و سخت‌تر می‌شود. هر از گاهی می‌فهمم که برخی از دوستانم بخشی از حقیقت را می‌بینند، چون مجبورند. اینکه احساس کنم آنها می‌توانند همه چیز را ببینند به معنای واقعی کلمه حال‌م را بد می‌کند.»

● «من همیشه احساس می‌کنم به‌عنوان یک مادر مورد قضاوت قرار می‌گیرم. انگار هیچ کاری درست یا به اندازه کافی خوب نیست. بدترین حالت زمانی است که مادرهای دیگر آدم را تحقیر می‌کنند. یک نگاه ناپسند از سوی مادر دیگر می‌تواند تیشه به ریشه‌ام بزند.»

● «من در مورد چیزهایی که از سرگذرانده‌ام به کسی چیزی نمی‌گویم.

نمی‌خواهم آنها برایم احساس تأسف کنند یا طور دیگری در مورد من فکر کنند. راحت‌تر است که گذشته‌ام را برای خودم نگه دارم. حتی فکر کردن به سرزنش یا قضاوت شدن به خاطر گذشته‌ام باعث می‌شود راه نفسم بسته شود.»

● «هیچ‌کس نمی‌داند که اوضاع رابطه با شوهرم چقدر بد است. من مدام دروغ می‌گویم و برای سرپوش گذاشتن بر ماجراها داستان می‌سازم. وقتی دروغ می‌گویم، احساس شرمندگی می‌کنم.»

مطالبی که خواندید آشنا به نظر می‌رسند؟ پاسخ خیلی از ما مثبت است. شرم همگانی است. در جامعه‌ای که به کامل بودن و متناسب بودن اهمیت زیادی می‌دهد مبارزه برای احساس راحتی با خود حقیقی مان-فارغ از دیدگاه جامعه و فرهنگ- برای همه ما آشنا است. همچنین موج دردناکی از احساساتی را می‌شناسیم که گاهی اوقات بر ما چیره می‌شوند؛ مثلاً وقتی در مورد دیدگاه، شغل، فرزندپروری، نحوه خرج کردن پول، خانواده یا حتی تجربیات زندگی که ما هیچ کنترلی روی آنها نداشته‌ایم، احساس می‌کنیم مورد قضاوت یا تمسخر قرار گرفته‌ایم. البته همیشه این طور نیست که کسی ما را تحقیر یا قضاوت کند. دردناک‌ترین تجربه‌های شرمساری اغلب نوعی خودزنی است و از سمت خودمان به خودمان تحمیل می‌شود.

مبارزه مداوم برای احساس پذیرش و شایستگی بی‌ثمر است. ما آن‌قدر زمان و انرژی خود را صرف این می‌کنیم که مطمئن شویم انتظارات همه را برآورده می‌کنیم و آن‌قدر به آنچه دیگران درباره ما فکر می‌کنند اهمیت می‌دهیم که اغلب دچار احساس خشم، انزجار و ترس می‌شویم. گاهی اوقات ما این احساسات را به درون خود برمی‌گردانیم و خودمان را متقاعد

می‌کنیم که بد هستیم و شاید سزاوار طرد شدنی هستیم که به شدت از آن می‌ترسیم. گاهی اوقات بدون هیچ دلیل مشخصی بر سر همسر و فرزندان خود فریاد می‌کشیم یا با یکی از دوستان یا همکاران خودمان تند صحبت می‌کنیم. در هر صورت، در نهایت ما احساس خستگی، سردرگمی و تنهایی خواهیم داشت.

ما زمان و انرژی زیادی را صرف رسیدگی به مسائل سطحی‌ای می‌کنیم که به ندرت منجر به تغییر معنادار و پایدار می‌شود. وقتی حوادث و رویدادها را می‌کاویم متوجه می‌شویم که شرم چیزی است که بیشتر اوقات ما را به نفرت از بدنمان، ترس از طرد شدن، دست کشیدن از خطر کردن یا پنهان کردن تجربیات و بخش‌هایی از زندگی‌مان که می‌ترسیم دیگران قضاوت کنند سوق می‌دهد. همین چرخه دربارهٔ اینکه احساس می‌کنیم در مقام مادر مورد قضاوت قرار می‌گیریم یا احساس حماقت یا بی‌سوادی برای بیان نظراتمان نیز صدق می‌کند.

تازمانی که نقش شرم را بررسی نکنیم ممکن است به‌طور موقت برخی از مشکلات سطحی را برطرف کنیم، اما نمی‌توانیم آن صدای قدیمی را در ذهنمان خاموش کنیم که ناگهان نسخه‌ای از «چیزی در من غلط است» را پخش می‌کند. به‌عنوان مثال، آن احساس ناخوشایند یا دروغین در محل کار یا مدرسه به ندرت با توانایی‌های ما ارتباط دارد، اما بیشتر با آن صدای ترسناک درونی که ما را سرزنش می‌کند و می‌پرسد: «فکر می‌کنی که هستی؟» ارتباط دارد. شرم ما را مجبور می‌کند آن قدر برای آنچه دیگران فکر می‌کنند ارزش قائل شویم که در روند تلاش برای برآورده کردن انتظارات دیگران خودمان را گم و فدا کنیم.

شرم: اپیدمی خاموش

وقتی سال‌ها درباره موضوعی مثل شرم تحقیق کرده باشید، امکان دارد به‌سادگی از یاد ببرید که مردم تا چه حد از این موضوع بیزارند و از آن هراس دارند. هم‌سر من همیشه به من یادآوری می‌کند که وقتی به مردم می‌گویم که محقق شرم هستم و آنها می‌گویند: «احساس بدی دارم»، حرفشان را توهین تلقی نکنم. چند سال پیش چیزی را شخصاً تجربه کردم که چیزهای زیادی درباره شرم و اینکه چرا شجاعت و شفقت برای مقاومت در برابر شرم ضروری است را آموختم.

وقتی برای سخنرانی در دانشگاه کیس وسترن رزرو^۱، به سمت کلیولند^۲ پرواز می‌کردم، همان‌طور که کنار پنجره روی صندلی‌ام نشسته بودم، یک زن بسیار پرانرژی در راهروی بین صندلی‌ها سکندری خورد. من او را در فرودگاه هم دیده بودم که با دیگر مسافران و کارمندان شرکت هواپیمایی مدام صحبت می‌کرد. بعد از اینکه جمعیت حاضر در راهرو را پنج دقیقه متوقف کرد کیف‌هایش را زیر صندلی روبه‌رویش گذاشت، سپس به سمت من چرخید و خودش را معرفی کرد. یک دقیقه‌ای راجع به آب‌وهوای هیوستون صحبت کردیم تا اینکه او پرسید: «خب، شغل چیست و برای چه عازم کلیولند هستی؟» در حالی که هواپیما در حال پریدن از روی باند بود، کمی صدایم را بالا بردم و پاسخ دادم: «من محقق هستم و باید برای سخنرانی به دانشگاه کیس بروم.» گفت: «چقدر جالب! درباره چه موضوعی تحقیق می‌کنی؟» در تلاش برای غلبه بر صدای موتورهای هواپیما به سمت او خم شدم و گفتم: «زنان و شرم.»

1. Case Western Reserve

2. Cleveland

چشمانش گرد شد و مشتاقانه گفت: «اوه، چقدر جالب.» طوری به سمت من خم شده بود که تمام بدنش صندلی خالی بینمان را پر کرده بود. «زنان در زنجیر! چقدر جالب! کمی درباره آن توضیح بده.» حالا دیگر خبری از صدای ناهنجار موتورها نبود. لبخندی زدم و گفتم: «زنان در زنجیر نه، زنان و شرم!» با حالتی متعجب و با صدایی ناامید پاسخ داد: «شرم؟» «بله، من راجع به شرم و راه‌های تأثیر شرم بر زندگی زنان تحقیق می‌کنم.» در اینجا دیگر مکالمه ما تمام شد. او چشم‌هایش را چرخاند و به من گفت که باید کمی استراحت کند. سه ساعت در سکوت روی صندلی‌هایمان نشستیم. تمام مدت می‌توانستم سنگینی نگاهش را روی خودم احساس کنم و حتی گاهی اوقات متوجه می‌شدم که صفحه لپ‌تاپم را از گوشه چشم‌هایم زیر نظر گرفته است. چند بار اول به سمت او برگشتم و خواستم که با لبخند او را به شروع بحث تشویق کنم، اما بلافاصله وانمود کرد که خواب است. یک‌بار حتی خروپفی هم کرد و من تمام مدت می‌دانستم که او تظاهر می‌کند؛ زیرا پاهایش را مدام تکان می‌داد.

وقتی به هیوستون برگشتم، با یکی از همکارانم که در زمینه خشونت تحقیق می‌کند شام خوردم. مشتاق بودم که داستان «زنان در زنجیر» را برای او تعریف کنم. بعد از اینکه به «زنان و زنجیر» خندیدیم، او اعتراف کرد که بیشتر مردم به موضوع تحقیق او علاقه‌مند هستند، با این حال معمولاً او کسی است که در چنین مواقعی خودش را به خواب می‌زند. گفتم: «متوجه نمی‌شوم. هر دو موضوعی که ما با آنها سروکار داریم نوعی بیماری همه‌گیر هستند که خطرشان جدی است. آیا مردم واقعاً فکر می‌کنند که شرم از

۱. تشابه دو واژه انگلیسی shame و chain عامل خطای شنیداری زن بود.

خشونت بدتر است؟» او دقیقه‌ای درنگ کرد و سپس گفت: «خب، این طور نیست، هر دو ویروسی همه‌گیر و جدی هستند؛ اما شرم نوعی همه‌گیری خاموش است. مردم خشونت را درک می‌کنند و می‌توانند راجع به آن حرف بزنند. با این همه ما هنوز از شرم می‌ترسیم، حتی این کلمه به خودی‌خود ناراحت‌کننده است. تو در حال مطالعه و بررسی موضوعی هستی که در طول زندگی به مردم آموزش داده شده و القا شده است که در موردش بحث نکنند. این به اندازه خشونت خطرناک است، اما ما مدام وانمود می‌کنیم که این طور نیست.»

معتقدم که همکارم درست می‌گفت که شرم یک بیماری همه‌گیر خاموش است. به این دلیل آن را همه‌گیر می‌نامم که می‌تواند بر همه ما تأثیر بگذارد. چیزی که آن را به یک ویروس «خاموش» تبدیل می‌کند، ناتوانی یا بیزاری ما در صحبت کردن صریح در مورد شرم و یا کشف راه‌هایی است که باعث می‌شوند شرم بر زندگی فردی ما، خانواده‌ها و جامعه تأثیر بگذارد. در حقیقت سکوت ما شرم را به مخفی شدن در زیر زمین مجبور کرده است، نقطه‌ای که از آنجا از راه‌هایی مخرب و موزیانه به زندگی شخصی و عمومی ما نفوذ می‌کند.

مدت‌ها شرم توسط دانشمندان علوم اجتماعی اشتباه درک می‌شد و نادیده گرفته می‌شد، اما اکنون جمعیت محققان و پزشکانی که در حال مطالعه درباره شرم و نقش آن در طیف گسترده‌ای از مسائل بهداشت روان و سلامت عمومی از جمله افسردگی، اختلالات اضطراب، اعتیاد، اختلالات خوردن غذا، قلدری، خودکشی، تعرض و انواع خشونت‌ها از جمله خشونت خانگی هستند، در حال افزایش است.

درست مثل همه‌گیر شدن خشونت، به طرز عجیبی شرم برای بسیاری از افراد هم به‌عنوان نوعی محافظت از خود و هم به یک منبع محبوب برای وقت گذراندن تبدیل شده است. برچسب زدن و ترور شخصیتی جایگزین بحث‌های مردم دربارهٔ دین، سیاست و فرهنگ شده است. ما از شرم به‌عنوان ابزاری برای تربیت و تعلیم فرزندان خود استفاده می‌کنیم. برنامه‌های تلویزیونی نویددهندهٔ حضور بیشتر خلاف‌کارها، خیانت‌کاران، برخوردهای خصمانه و خشم عمومی هستند تا شاید رتبه‌های بالاتری بگیرند و ما در حالی که برای محافظت و سرگرم کردن خود از شرم استفاده می‌کنیم، در تلاش هستیم تا شاید درک کنیم که چرا جهان تا این حد ترسناک شده و چرا سیاست در واقع رقابتی خونین است. متعجبیم که چرا کودکان روزبه‌روز از سطح استرس و اضطراب بالاتری رنج می‌برند، چرا فرهنگ عمومی در حال تنزل به درجه‌های بسیار پایین است و اینکه چرا تعداد زیادی از ما آدم‌ها احساس می‌کنیم که تنها و منفصل از اجتماع هستیم.

همان‌طور که در موارد بسیاری از بیماری‌های همه‌گیر اتفاق می‌افتد، به نظر می‌رسد که ما آن‌قدر در منجلا ب مراقبت از خود و خانواده‌مان فرورفته‌ایم که دیگر نمی‌توانیم پیوندهایی را که به ما اجازه می‌دهند تا متوجه همه‌گیری شویم و آن را به‌عنوان یک مشکل در مقیاس بزرگ احساس کنیم ببینیم. تا جایی که نمی‌توانیم عظیم بودن مشکل را درک کنیم و فکر می‌کنیم که این یک مشکل شخصی یا مسئله‌ای مربوط به عزت‌نفسمان است و این حقیقت که مشکل ما جدی و اجتماعی است را درک نمی‌کنیم.

برای درک بهتر تجربهٔ شرمساری از شما می‌خواهم که با سوزان، کایلا، ترسا و ساندرا آشنا شوید. من فرصت مصاحبه با این اشخاص را در ابتدای

تحقیقاتم به دست آوردم و پس از چند سال بعد از عملی کردن راهبردهای مقاومت در برابر شرم، دوباره با آنها مصاحبه کردم. در سرتاسر کتاب حکایت‌های هریک از آنها مثال‌هایی واضح و مهم است تا درک کنیم که تمرین شجاعت، شفقت و ایجاد رابطه با دیگران می‌تواند تا چه اندازه سخت و در عین حال قدرتمند باشد.

سوزان در اواخر دههٔ دوم زندگی‌اش بود که با هم ملاقات کردیم. او سه سال بود که ازدواج کرده بود و دختری داشت که به‌تازگی اولین تولد زندگی‌اش را جشن گرفته بود. سوزان در جایگاه یک فیزیوتراپیست، عاشق کارش بود، اما با به دنیا آمدن دخترش به مدت یک سال خانه‌نشین شده بود. وقتی اوضاع مالی خانواده سخت شد، او تصمیم گرفت که به‌صورت پاره‌وقت به کار برگردد. وقتی مصاحبه می‌کردیم، او روزی را به یاد آورد که فکر می‌کرد بهترین فرصت شغلی را پیدا کرده است و کاملاً به وجد آمده بود. او نه تنها در شغل موردعلاقه‌اش به‌صورت نیمه‌وقت مشغول شده بود، بلکه کلیسایش هم یک جای خالی برای نگهداری از دخترش باز کرده بود، آن هم در روز مادر و خارج از برنامهٔ معمول کلیسا. سوزان که می‌خواست این خبر خوب را با بقیه به اشتراک بگذارد با خواهر بزرگ‌ترش تماس گرفت. خواهرش به‌جای تبریک گفتن به او در پاسخ گفت: «نمی‌دانم وقتی علاقه‌ای به تربیت بچه‌ات نداری، چرا اصلاً بچه‌دار شدی؟»

سوزان گفت که احساس می‌کرد یک مشت محکم توی شکمش فرود آمده است. او گفت: «به‌سختی می‌توانستم نفس بکشم، جملهٔ او ویرانگر بود. اولین فکری که بعد از جمله‌اش به ذهنم رسید این بود: «من مادر بدی هستم» و تا عصر آن روز در حال بررسی دوبارهٔ پیشنهاد شغلی بودم.»

وقتی با کایلا مصاحبه کردم، او در میانهٔ چهل سالگی اش بود و در صنعت تبلیغات کسب‌وکار خوبی به راه انداخته بود. او تنها در شهری بزرگ در ساحل شرقی امریکا زندگی می‌کرد. پدر کایلا به تازگی دچار آلزایمر شده بود و او با وجود مسئولیت جدیدش در مراقبت از پدر در تلاش بود تا فشارهای کاری را به گونه‌ای تغییر دهد که شرایطش در نقش جدید به عنوان مراقب اصلی پدرش کمی متعادل شود. او توضیح داد که دشوارترین مسئله برخورد با رئیسش نانسی بود. کایلا او را به عنوان «کسی که به هیچ وجه نمی‌توان اطلاعات شخصی را با او در میان گذاشت» توصیف می‌کرد. وقتی از او خواستم تا منظورش را واضح‌تر بگوید، جواب داد که نانسی هنر حمله به مسائل شخصی را به حد کمال رسانده است، هرچه نانسی از زندگی شما بیشتر بداند، مهمات بیشتری برای توپ‌خانه‌اش خواهد داشت. دو سال قبل وقتی مادر کایلا از دنیا رفت، او با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کرد و در طول این مدت به نانسی اعتماد کرده بود، اما نانسی این مسئله را نزد سایر همکاران مطرح کرده بود. با این حال کایلا توضیح داد که با وجود ترس از حملات نانسی می‌دانست که در طول زمانی که باید برای پدرش یک مرکز مراقبت از سالمندان مناسب پیدا کند از بعضی از کارها عقب خواهد ماند؛ بنابراین تصمیم گرفت که این مسئله را با نانسی در میان بگذارد. وقتی در ادامه کایلا توضیح داد که در اولین جلسهٔ کارمندان شرکت بعد از این ماجرا چه گذشت همچنان شوکه بود. در طول جلسه نانسی اعلام کرده بود که کایلا قصد دارد از پروژهٔ فعلی خود کنار بکشد. کایلا گفت: «او خیره به من نگاه کرد و خطاب به گروه حاضر گفت: شما همگی کایلا را می‌شناسید، همیشه حوادث احساسی و درام در زندگی او اتفاق می‌افتد.»

کایلا احساس خود را در آن لحظه با عبارت «فلج شدن محض» توصیف می‌کند: «خشکم زده بود، احساس می‌کردم خیلی کوچک و خرد شده‌ام. آیا حق با نانسی بود؟ من حقیر بودم؟ چطور می‌توانستم این قدر احمقانه به او اعتماد کنم؟»

وقتی با ترزا آشنا شدم، سی و پنج ساله بود و سه فرزند از سه تا یازده ساله داشت. تجربه‌ای که برایم توصیف کرد احتمالاً رخ دادنش بیشتر از پنج دقیقه طول نکشیده بود، اما به یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های او تبدیل شده بود. او به یاد می‌آورد که در مقابل آینه ایستاده بود و نسبت به بدن خودش اضطراب و نفرت شدیدی احساس می‌کرد. او می‌گفت: «آن روز از آن روزهایی بود که اصلاً بر وفق مراد نمی‌گذشت. من هر نوع شلوار جینی که می‌توانستم را امتحان کرده بودم.» در ادامه برایم تعریف کرد که چطور گوشت ران‌هایش و قسمت‌های چاق بدنش را چنگ زده و نیشگون می‌گرفته و زیر لب تکرار می‌کرده است که «چقدر بدنش و خودش نفرت‌انگیز هستند». او می‌گوید که در آن لحظه همه چیز استرس‌زا بود. از طرفی صدای بچه‌هایش را از اتاقی دیگر می‌شنید که به خاطر تلویزیون دعوا می‌کردند و در همان حال تلفن هم مدام زنگ می‌خورده است. در همین هنگام او سر بچه‌هایش فریاد می‌زند: «کسی نمی‌خواهد به آن تلفن لعنتی جواب دهد؟ مطمئنم فقط من فقط صدای آن لعنتی را نمی‌شنوم! لعنت به تلفن!» او تعریف می‌کند که سرانجام سرش را میان دست‌هایش پنهان کرد و گریست. وقتی سرش را بالا آورد، کودک خردسالش را دید که با ترس به او نگاه می‌کند و چند متر آن طرف‌تر ایستاده است. کودک با صدایی ترسیده به او گفت: «متأسفم که ناراحت هستی مادر.» ترزا می‌گوید که وقتی سرش را بالا

آورد و به پسرش خیره شد، خود را غرق در احساس گناه و شرمساری دید. او گفت که هیچ وقت آن روز را فراموش نخواهد کرد و توضیح داد: «گاهی اوقات از همه اینها، از بدنم، بچه‌هایم و خانه‌ام خسته می‌شوم. من زندگی ایده‌آلی در ذهنم تصویرسازی کرده‌ام و می‌خواهم همه چیز همان‌طور پیش برود، اما هرگز چیزی عالی پیش نمی‌رود. هرگز نمی‌توانم از پس همه چیز بربیایم. علاوه بر اینها وقتی تلافی آن را سر بچه‌هایم در می‌آورم، احساس شرم می‌کنم.»

ساندرا معلم دبیرستان و در آستانه پنجاه‌سالگی بود. وقتی برایم این ماجرا را تعریف می‌کرد، هم ناراحت و غمگین و هم خشمگین بود. «من دوست داشتم که با برادرشوهرم راجع به سیاست بحث کنم. ما سال‌ها این کار را انجام می‌دادیم. یک شب وقتی با هم‌سرم از مهمانی یکشنبه‌شب به خانه برمی‌گشتیم، او به من گفت که از بحث‌های سیاسی بین من و برادرش متنفر است. او گفت که همیشه از این کار متنفر بوده است. در ادامه گفت که برادرش دونالد فرد باهوشی است و فوق‌لیسانس دارد، دلش نمی‌خواهد با او بحث کنم؛ و ادامه داد که طی این بحث‌ها من بسیار بی‌سواد و احمق به نظر می‌رسم و این باعث می‌شود که او احساس بدی داشته باشد و خجالت بکشد. به همین دلیل از آن شب به بعد از خانواده او دوری می‌کنم و کاملاً گوشه‌گیر شده‌ام.»

آیا سوزان، کایلا، ترزا و ساندرا فقط از عزت نفس پایین رنج می‌برند؟ باید بگویم خیر، شرم و عزت نفس دو چیز متفاوت هستند. ما شرم را احساس می‌کنیم و در مقابل، عزت نفس را تصور می‌کنیم. عزت نفس ما بر اساس دیدگاه خودمان نسبت به خویش‌نمان تعیین می‌شود و با وجود نقاط قوت و

ضعفمان در طول زمان معنا پیدا می‌کند. عزت نفس بر اساس فکری که راجع به خود می‌کنیم تعیین می‌شود؛ اما شرم نوعی احساس است، احساسی که هنگام تجربه‌هایی خاص به سراغ ما می‌آید. وقتی شرمسار و خجالت‌زده می‌شویم، تصویر کلی پیرامون خود را نمی‌بینیم و نمی‌توانیم به‌درستی به محدودیت‌ها و نقاط قوت خود فکر کنیم. فقط احساس انزوا به ما دست می‌دهد و فکر می‌کنیم که عیب‌های بسیاری داریم. دوست و همکارم، ماریان مانکین^۱، تفاوت بین شرم و عزت نفس را این‌گونه بیان می‌کند:

«وقتی به عزت نفسم فکر می‌کنم، به این می‌اندیشم که چه کسی هستم و می‌خواهم چه کسی باشم، اینکه از چه مسیری به اینجا رسیده‌ام و در این مسیر بر چه چیزهایی غلبه کرده‌ام و چه دستاوردهایی داشته‌ام. لیکن وقتی احساس شرمساری می‌کنم، آن‌قدر کوچک می‌شوم که نمی‌توانم بافت و زمینه را احساس کنم و چیزهای دیگر را ببینم. شرم فقط تنهایی و کوچکی است.»

اگر تمام این داستان‌ها به عزت نفس مربوط نباشند، آیا می‌توانند فقط به ارتباطی که سعی می‌کنیم با اطرافیانمان داشته باشیم، مربوط باشند؟ آیا کایلا فقط قربانی یک اظهار نظر از روی بی‌عاطفگی است؟ آیا کشمکش ترزا با کمال‌گرایی و کامل بودن مسئله‌ای ساده است؟ آیا مشکل فقط همسر ساندر است؟ پاسخ من به تمام این سؤال‌ها منفی است. اگر به هر چهار مورد یعنی دغدغه مادرانه، شغل، کمال‌گرایی و نوع بیان نگاهی بیندازید، خواهید دید که در این جنگ‌های فرهنگی سلاح اصلی و اساسی تنها شرم است.

ما همواره مادران را با شرم حاصل از انجام ندادن بهترین کارها در حق فرزندان و یا انتخاب‌های خودخواهانه یا احمقانه می‌ترسانیم. به همین ترتیب

1. Marian Mankin

تجربه‌ کایلا هم با فرهنگ شرمساری‌ای ارتباط دارد که بسیاری از محیط‌های کاری را آلوده کرده است. از ما انتظار می‌رود که زندگی حرفه‌ای و شخصی خود را جدا کنیم تا بتوانیم به موفقیت دست پیدا کنیم. نظر رئیس کایلا حاصل این فرهنگ است. اگرچه به ما گفته شده است (و می‌خواهیم باور کنیم) که «هویت ما شغلی که انجام می‌دهیم نیست» و از ما خواسته شده است که آن را باور کنیم؛ اما پیام کارمندان، کارفرمایان، همکاران و رسانه‌ها شامل این جمله خیرخواهانه است که «حرفه و شغل تو و نحوه انجام دادن آن و درآمدی که به دست می‌آوری، دقیقاً می‌گویند تو چه کسی هستی.»

وقتی به چالش‌هایی که ترزا پشت سر گذاشته است بر می‌خوریم، باید به این نکته توجه کنیم که شرم در واقع صدای کمال‌گرایی است. حتی اگر در مورد ظاهر، شغل، احساسات مادرانه، سلامتی یا خانواده صحبت می‌کنیم، این تلاش برای رسیدن به کمال نیست که تا این اندازه دردناک است، بلکه برآوردن این انتظارات دست‌نیافتنی است که منجر به غرق شدن در دریای عمیق و پررنج شرم می‌شود.

داستان آخر، یعنی داستان مربوط به ساندرا، از قدرت شرم می‌گوید که به عنوان یک ابزار اجتماعی در راستای ساکت کردن زنان از آن استفاده می‌شود. هیچ چیز به اندازه شرمندگی نمی‌تواند مهر خاموشی بر لبانمان بزند و همان‌طور که می‌بینید شرم چیزی ورای ارتباط بی‌عاطفه یا مسائل مربوط به عزت نفس است؛ این یک تجربه اولیه انسانی است که به طریقی فزاینده در حال تبدیل شدن به بخش تفرقه‌افکن و مخرب فرهنگ ما تبدیل شده است. در زمان و موقعیت‌های خاص ممکن است همه ما با احساس به اندازه کافی خوب نبودن و به اندازه کافی دارا نبودن مواجه شویم. من دریافته‌ام که مؤثرترین راه برای غلبه بر احساس کافی نبودن به اشتراک

گذاشتن تجربیاتمان است. هرچند در فرهنگی که زندگی می‌کنیم گفتن داستان‌هایمان به جسارت نیاز دارد.

شجاعت، شفقت و ارتباط

شجاعت کلمه‌ای برخاسته از قلب است. ریشه این کلمه در انگلیسی به کلمه لاتین کور^۱ به معنای قلب باز می‌گردد. در یکی از تعبیرهای اولیه این کلمه به معنای «سخن گفتن با زبان دل» است. با گذشت زمان این تعریف تغییر کرده است و امروز معمولاً کلمه شجاعت را با کارهای قهرمانانه و دلیرانه مرتبط می‌دانیم، اما به نظر من این تعریف از درک قدرت درونی و میزان تعهد لازم برای صادقانه و صریح صحبت کردن در مورد اینکه چه کسی هستیم و چه تجربیات خوب یا بدی را پشت سر گذاشته‌ایم باز می‌ماند. صحبت کردن از صمیم قلبمان چیزی است که من از آن به عنوان «شجاعت معمولی» یاد می‌کنم.

البته نمی‌دانم که اصطلاح شجاعت معمولی برای اولین بار توسط چه کسی و کجا استفاده شده است، اما من آن را در مقاله‌ای در مورد زنان و دختران که محققى به نام آنی راجرز^۲ نوشته بود کشف کردم. فکر می‌کنم که ایده شجاعت معمولی اهمیت روایت داستان‌هایمان را بیان می‌کند. در دوران امروز و در حالی که فرهنگ شرم که فرهنگی پر از ترس، سرزنش و انزوا است، تمرین شجاعت معمولی به شکل ویژه‌ای دشوار است. با وجود این، تمرین راهبردهای این کتاب به همه ما کمک خواهد کرد تا شجاعت و قدرت خود را بازیابی کنیم و حتی در راه تغییر فرهنگ گام برداریم.

1. cor

2. Annie Rogers

برای درک اینکه شرم چگونه بر فرهنگ تأثیر می‌گذارد، ما باید به عقب برگردیم و به دوران کودکی و جوانی خود فکر کنیم، جایی که یاد گرفتیم چقدر دوست داشته شدن توسط دیگران و مطابقت داشتن و جلب رضایت آنها اهمیت دارد. این درس‌ها را شرم به ما آموزش داده است، گاهی اوقات با حالتی آشکار و گاهی اوقات به صورت پنهانی. فارغ از اینکه آن وقایع چطور اتفاق افتاده‌اند همگی می‌توانیم تجربه‌های مربوط به احساس طرد شدن، کوچک شمرده شدن و تمسخر را به یاد آوریم. در نهایت ما یاد گرفتیم که از این احساسات بترسیم و یاد گرفتیم که چگونه رفتار، تفکر و احساسات خود را تغییر دهیم تا از احساس شرم دوری کنیم. در این فرایند ما خود واقعی مان را تغییر دادیم و در بسیاری از موارد به کسی که اکنون هستیم تبدیل شدیم.

فرهنگ در مورد شرم به ما آموزش می‌دهد. همان فرهنگ است که تعیین می‌کند چه چیزی قابل قبول و چه چیزی غیرقابل قبول است. ما در کالدهای بدون نقص متولد نشده‌ایم. ما طوری متولد نشده‌ایم که از تعریف کردن داستان‌های زندگی خودمان بترسیم. ما با ترس از پیر شدن و برای احساس ارزشمند بودن متولد نشده‌ایم. شرم هرچه هست از بیرون وجودمان ناشی می‌شود و از پیام‌ها و انتظاراتی که فرهنگ از ما دارد به وجود می‌آید. آنچه از درون ما ناشی شود یک نیاز کاملاً انسانی برای تعلق داشتن و ارتباط داشتن است. ما برای ایجاد ارتباط تنظیم شده‌ایم و این در زیست و علم حیات ما نهفته شده است. در نوزادی نیاز ما به ارتباط در راستای بقا است. هرچه سالخورده‌تر می‌شویم ارتباط به شکوفایی و رشد از لحاظ عاطفی، جسمی، روحی و فکری معنا می‌شود. ارتباط داشتن بسیار حیاتی است؛ زیرا همه ما نیازی اساسی به نام احساس پذیرفته شدن داریم تا باور کنیم که به چیزی تعلق داریم و آنچه هستیم ارزشمند است.

شرم مسیر ارتباط ما با دیگران را از بین می‌برد. در حقیقت من اغلب از شرم به‌عنوان «ترس از قطع ارتباط با دیگران» هم یاد می‌کنم، ترس از اینکه ناقص شمرده شویم و وجودمان غیرقابل قبول باشد. شرم ما را از گفتن داستان‌ها و تجربه‌های خودمان باز می‌دارد و اجازه نمی‌دهد شنونده داستان دیگران باشیم. ما صدای خود را خاموش و اسرار خود را به دلیل ترس از قطع ارتباط با دیگران پنهان می‌کنیم. وقتی می‌شنویم که کسانی راجع به شرم‌هایشان صحبت می‌کنند، برای آنکه خودمان را از ناراحتی محافظت کنیم آنها را سرزنش می‌کنیم. شنیدن صحبت‌های کسی راجع به یک تجربه شرم‌آور گاهی می‌تواند به اندازه تجربه حقیقی آن برای خودمان دردناک باشد. درست مثل شجاعت مقوله‌های همدلی و شفقت نیز از مؤلفه‌های اساسی مقاومت در برابر شرم هستند. تمرین شفقت به ما این امکان را می‌دهد تا شرم را درک کنیم. همدلی قدرتمندترین ابزار برای شفقت و مهارتی عاطفی است که به ما این امکان را می‌دهد تا به‌گونه‌ای معنادار و دلسوزانه به دیگران پاسخ دهیم. همدلی توانایی خود را به‌جای دیگران گذاشتن است، توانایی اینکه تجربه‌ای را که شخص دیگر داشته است درک کنیم و آن را در وجود خودمان بازتاب دهیم. هنگامی که یک تجربه دشوار را با کسی به اشتراک می‌گذاریم و آن شخص با حالتی پذیرا و با ارتباطی عمیق به آن پاسخ می‌دهد، همدلی جریان می‌یابد. ایجاد همدلی می‌تواند روابط ما با دوستان، همکاران، اعضای خانواده و فرزندانمان را غنی کند. در فصل دوم، راجع به مفهوم همدلی به‌طور دقیق و کامل بحث خواهیم کرد. شما خواهید آموخت که عملکرد همدلی چگونه خواهد بود، چگونه می‌توانیم همدلی داشته باشیم و اینکه چرا نقطه مقابل تجربه شرم تجربه همدلی است.

احساس شفقت پیش‌نیاز همدلی است. ما فقط زمانی می‌توانیم با همدلی به کسی پاسخ دهیم که تمایل داشته باشیم درد کسی را بشنویم. گاهی اوقات فکر می‌کنیم که شفقت یک فضیلت مقدس و مخصوص افراد پرهیزگار است؛ اما این‌طور نیست. در واقع شفقت برای هرکسی که بتواند کشمکش‌های انسانی ما از جمله ترس‌ها، نقص‌ها، ضررها و شرمساری ما را بپذیرد امکان‌پذیر است. ما فقط در صورتی می‌توانیم به شخصی که داستانش را می‌شنویم پاسخ مناسب دهیم که داستان خود را پذیرفته باشیم و با شرم و هرچیز دیگری که شبیه آن است، کنار آمده باشیم. شفقت فضیلت نیست، بلکه نوعی تعهد است. چیزی نیست که وجود داشته یا نداشته باشد، بلکه چیزی است که ما با آن خود را پرورش می‌دهیم. آیا می‌توانیم با کسی که دچار شرم شده است همراه شویم، به اندازه کافی پذیرای گفته‌هایش باشیم و شریک رنج او شویم؟