

NICULESCU



**scapă de capcana
vinovăției**

GAEL LINDENFIELD



Gael LINDENFIELD

Scapă de capcana vinovăției

Traducere: FLAVIUS-LUCIAN FURTUNĂ



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© Gael Lindenfield 2016

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.

Titlu original: *Skip the Guilt Trap*, by Gael Lindenfield

© Editura NICULESCU, 2019

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Carmen-Isabela Vasile

Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

ISBN 978-606-38-0277-5

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 prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Introducere 9

Capitolul 1

Ce este vinovăția și ce scop are? 14

Capitolul 2

Zece tipuri de vinovăție 30

Capitolul 3

Cele patru calități personale cheie care te vor ajuta 70

Capitolul 4

Cele cinci abilități-cheie în viață 98

Capitolul 5

Setul de reparație DREAM 161

Capitolul 6

Confruntarea cu declanșarea intenționată a vinei 194

Capitolul 7

Sfaturi pentru cele nouă tipuri de vinovății
problematică 206

Capitolul 8

Cum să-i ajuți pe cei care se simt vinovați.....234

Capitolul 9

De la vinovăție la scop.....244

Capitolul 10

Cum să eviți capcana vinovăției.....252

Note262

Ajutor suplimentar263

Mulțumiri.....266

Introducere

Vinovăția nu este un sentiment rău, nu mai mult decât este dragostea un sentiment bun.

Dacă faci lucruri rele ca reacție la oricare sentiment, probabil că vei intra în încurcătură.

Dacă faci lucruri bune ca reacție la oricare sentiment, probabil că vei fi recompensat.

Dacă nu faci nimic ca reacție la oricare sentiment, probabil ca vei rămâne blocat emoțional și lipsit de energie.

Pentru unii oameni, aceste afirmații pot părea evidente, dar eu am avut nevoie de mulți ani, în timpul vieții adulte, pentru a fi capabilă să le exprim cu sinceritate. Încă din copilărie am fost îngrozită de vinovăție. Nu era vorba atât despre frica de focurile iadului, care mă înspăimântau, cât despre teama că nu o să pot deveni niciodată o sfântă. De când mă știu, aceasta a fost ambiția mea arzătoare.

Copil fiind, m-am străduit serios să fiu atât de pură, încât să nu simt niciodată vina. Dar, indiferent de cât de multe aprecieri am primit pentru comportamentul meu corespunzător, totuși am simțit-o. La vremea aceea, practicam o religie care îmi impunea să-mi mărturisesc toate păcatele înainte de a primi

Sfânta Împărtășanie. Nu numai că era de așteptat din partea mea să particip la acest sacrament, dar îmi doream să o fac. Știam că îți conferă har, iar eu aveam nevoie din plin de acesta pentru a deveni sfântă. Când se apropia momentul spovedaniei, intram în panică. Mă simțeam vinovată pentru că nu aveam ce vină să mărturisesc. Soluția la care am apelat a fost să inventez niște păcate, doar ca să am ce să-i spun preotului. Unul dintre acestea a fost, desigur, minciuna. Speram ca Dumnezeu să înțeleagă.

În timpul adolescenței târzii am încetat să mai cred în Dumnezeu, dar problema sentimentului de vinovăție nu a dispărut. Am început să înfăptuiesc lucruri care „ar fi trebuit” să mă facă să mă simt vinovată, însă nu mi-a ieșit. Iarăși, ajunsesem să mă simt vinovată pentru faptul că nu reușeam să mă simt vinovată! Orientarea mea spre profesiile prin care-i poți ajuta pe ceilalți nu este deloc surprinzătoare, pentru un aspirant la sfințenie. Astfel, am dobândit certitudinea că nu sunt singura cu această problemă. De fapt, îmi petreceam o bună parte a zilelor mele lucrătoare încercând să-i conving pe alții să nu se mai simtă atât de vinovați.

În cele din urmă, m-am hotărât să insist mai mult pe subiectul vinovăției. Am observat că genera nenumărate probleme de relaționare și de sănătate mentală. Am început să cercetez și să experimentez strategii prin care să pot aborda acest sentiment. Când am ajuns suficient de încrezătoare pentru a scrie o carte pe această temă, i-am comunicat ideea editorului meu. Am semnat un contract. Acea carte nu a fost scrisă niciodată, pentru că fiica mea mai mică a decedat într-un accident de mașină. Vinovăția devenea, din nou, o problemă personală majoră.

Douăzeci de ani mai târziu, am scris cartea de față. Cred că este necesară o abordare mai blândă asupra acestui subiect,

mult mai blândă decât concepusem inițial. Acum apreciez mai mult aspectele pozitive ale vinovăției. Istoric însă, vinovăția a fost clasificată de către psihologi drept o stare emoțională negativă. Se pare că mulți alți profesioniști din domeniul sănătății mentale sunt, de asemenea, preocupați de impactul negativ din ce în ce mai puternic al acestui sentiment asupra sănătății mentale a oamenilor. Dar scopul pe care vreau să-l ating, prin această carte, este același ca întotdeauna. Mai presus de orice, am vrut să scriu o lucrare ușor de citit, o carte UTILĂ ce poate fi folosită ca un plan de autoajutorare de către cineva pe cont propriu, sau cu un grup restrâns de prieteni.

Este această carte pentru mine?

- **Da**, dacă te confrunți în viața de zi cu zi cu probleme legate de sentimentele de vinovăție, cum ar fi:
 - Pierderea concentrării, pentru că încă te simți vinovat pentru greșelile pe care le-ai făcut data trecută când ai încercat să îndeplinești una și aceeași sarcină;
 - Când ai de luat o decizie dificilă, te gândești: „*Fir-ar să fie, știu că am incurcat-o, fie că o fac sau nu o fac!*”
 - Urmărești în mod obsesiv ceea ce fac ceilalți, întrebându-te dacă tu faci lucrurile așa cum trebuie;
 - După ce o relație s-a încheiat, nu te poți abține să nu te gândești la ceea ce ai fi putut face ca aceasta să fi funcționat;
 - Când cineva a murit și ți se pare dificil să mergi mai departe pentru că te simți vinovat să te bucuri de viață de unul singur, fără persoana respectivă;
 - Fiind părinte spui și faci lucruri pe care le regreti și te gândești că poate ți-ai traumatizat copilul sau i-ai redus șansele în viață, pentru totdeauna;

- Te simți atât de vinovat pentru că ești mai fericit, mai bogat sau mai de succes decât cei din jurul tău, încât nu te mai poți bucura de ceea ce ai;
- Îți pare rău mereu pentru că nu poți avea grijă de cineva așa cum crezi că ar trebui să ai;
- Stăruiești pe lucruri pe care îți dorești să le fi făcut altfel în copilărie;
- Îți pare rău pentru că ai făcut ceva în trecut și nu ți-ai recunoscut greșeala;
- Te simți parțial responsabil pentru ceva ce s-a întâmplat: pe când alții au fost acuzați și pedepsiți, tu ai scăpat;
- Ai înșelat/trișat și acum regreti;
- Ești supraviețuitorul unui dezastru sau unei boli severe, iar alții nu au fost așa de norocoși;
- Te simți vinovat pentru că i-ai rănit pe ceilalți prin propriile alegeri de viață;
- Te simți vinovat pentru că nu simți vinovăție!
- **Da**, dacă dorești să distingi cu claritate între momentele când trebuie să te simți vinovat și când nu trebuie.
- **Da**, dacă dorești să te asiguri că te raportezi la vină într-o manieră încrezătoare și asertivă.
- **Da**, dacă dorești să ajuți pe cineva să-și gestioneze sentimentele de vinovăție mai eficient.

Și, de asemenea,

- **Poate**, dacă ai fost tratat de o boală mentală în raport cu care sentimentul de vinovăție a jucat un rol, iar acum ești pe cale de însănătoșire. Această carte ar trebui să te ajute să-ți gestionezi sentimentele de vinovăție viitoare în mod constructiv și să te autoafirmi.

- **Poate**, dacă ai comis o infracțiune și ai fost pedepsit, dar încă te simți vinovat. Totuși, ar fi recomandabil să parcurgi această carte cu ajutorul unui specialist în psihoterapie sau cu consiliere psihologică.

Cum să utilizezi această carte

Îți sugerez ca prima dată să o citești repede. Nu trebuie să insisti cu exercițiile sau să aplici strategiile acum, însă subliniază paragrafele pe care le consideri utile pentru tine. De asemenea, ar fi bine să notezi, pe măsură ce-ți vin în minte când citești, exemplele de situații din viața ta care ți s-au părut dificile. La a doua lectură, fă exercițiile și încearcă strategiile în timp ce parcurgi cartea, având grijă deosebită la cele pe care le-ai subliniat. Din nou, ia notițe pe măsură ce citești. După această lectură, ar putea fi foarte util să discuți cu unul sau mai mulți dintre prietenii tăi. Acest lucru ar putea ajuta la stimularea memoriei și te poate face să nu te mai simți singur în ceea ce privește problema ta. Nu în ultimul rând, fă o listă cu probleme prioritare pe care dorești să le rezolvi sau la care vrei să lucrezi. Apoi, revino la capitolul 9 și fă-ți un plan de acțiune. Nu uita să încerci să găsești o persoană apropiată pentru a te ajuta să te menții pe drumul cel bun. În următoarele câteva luni, ține cartea undeva la îndemână, să o consulți ori de câte ori ai nevoie. Având-o pe undeva prin casă, poate și alții vor fi tentați să arunce o privire peste ea și să se întrebe dacă nu cumva le va fi și lor de ajutor.

Sper că vei găsi această carte interesantă și provocatoare. De asemenea, sper, desigur, că te va ajuta să-ți continui viața fericit și cu încredere.

CAPITOLUL 2

Zece tipuri de vinovăție

Deseori despre vinovăție se vorbește în termeni antagonici: este „sănătoasă”/„nesănătoasă” sau „rațională”/„irațională”. Mărturisesc faptul că eu însămi am vorbit de multe ori așa în această privință și încă o mai fac, ocazional. Dar realitatea este că oamenii care au dificultăți cu gestionarea vinovăției se confruntă, de obicei, cu mai multe tipuri de vinovăție, inclusiv antagonice. Și, spre a înrăutăți situația, „labirintul lăuntric” al vinovăției oamenilor se schimbă perpetuu.

Cum nu putem vedea sau atinge sentimentele, este foarte util să le numim și să descriem problema pe care o avem cu ele. Astfel, chestiunea devine mai reală și acesta este un prim pas important spre rezolvarea sa. În plus, dacă o vedem în alb și negru, obiectiv, creierul „gânditor” preia frâiele, în locul creierului „emoțional”. Putem detecta indicii legat de ce am avea de făcut, pentru a rezolva mai bine problema. Acest lucru este valabil nu numai pentru noi, ca indivizi, dar se aplică, de asemenea grupurilor, organizațiilor și societăților.

Așadar, am alcătuit o listă cu cele mai răspândite zece tipuri de vinovăție pe care le-am întâlnit. Îl voi descrie pe fiecare și o să-ți dau câteva exemple. Acest lucru te va ajuta să identifici

tipurile de vinovăție care te tulbură și să le înțelegi pe cele care i-ar putea afecta pe alții din jurul tău.

Te rog să reții că aceste zece tipuri nu constituie o listă exhaustivă. Dacă ți se pare că vina ta nu se încadrează în niciuna dintre aceste categorii, încearcă să creezi una sau mai multe denumiri, cu o descriere scurtă la fiecare. Am încredere că vei fi capabil să aplici sfaturile și strategiile din această carte, cu o adaptare minimă.

Vinovăția pozitivă

Așa cum ai observat în capitolul anterior, vinovăția a evoluat, la oameni, ca mecanism de ajutor. Pentru aceia dintre noi a căror experiență cu vina a fost destul de negativă, este important să ne amintim faptul că să ne fie încă bine, la fel și pentru lumea în care trăim.

Atunci când vinovăția este simțită în mod corespunzător, iar făptuitorul simte impulsul motivațional de a se revanșa, acționând constructiv, vina are puterea de a fi pozitivă. Haide să vedem câteva exemple:

1. Ian a avut un drum infernal, întorcându-se de la lucru. Când a ajuns acasă, fiul său de șase ani i-a venit în întâmpinare. Ian l-a dat la o parte, iritat. Văzând cum mijesc lacrimile în ochii fiului său, a simțit un val de vinovăție. Și-a luat imediat copilul în brațe și i-a spus că îi pare rău. Apoi l-a întrebat dacă ar putea să se revanșeze pentru comportamentul nepotrivit, jucându-se împreună cu noua lui minge de fotbal. Fiul său a fost încântat!
2. Janine a fost recent numită manager într-un magazin. Scopul ei era de a îmbunătăți cifra de afaceri. Era prima ei

poziție de conducere, iar șeful i-a transmis că acum va trebui să-și înăsprească stilul de interrelaționare cu echipa, deși se împrietenise cu o parte dintre membri. În primele șase luni a încercat și a eșuat. Cifra de afaceri nu s-a îmbunătățit și a devenit înstrăinată de colegii ei. Știa că face ceva greșit, dar nu știa ce. Personalul ei era evident demotivat, iar Janine s-a simțit vinovată și îngrijorată. A decis să participe la un curs pentru dezvoltarea abilităților interpersonale, căruia îi văzuse reclama în buletinul informativ al magazinului său și care se desfășura vreme de un weekend. Cursul a fost revelator și a ajutat-o să înțeleagă că stilul său de conducere era agresiv și avea efect demotivant asupra echipei. I-a fost recomandat un curs de opt săptămâni pentru dezvoltarea asertivității, pe care a decis să-l facă. A doua zi a convocat o ședință la lucru, informând personalul despre ceea ce făcuse și intenționa să facă. Și-a cerut scuze și le-a solicitat ajutorul prin comunicarea unui feedback sincer, în timp ce ea avea să se ocupe de îmbunătățirea stilului de a interacționa cu ei. Rezultatul a fost că moralul angajaților a sporit enorm, și la fel s-a întâmplat și cu cifra de afaceri.

Chiar dacă e greu de acceptat, reține că vinovăția este, uneori, o voce interioară prietenoasă care îți amintește că faci o greșală.

MARGE KENNEDY, ROMANCIER ȘI DRAMATURG

Exemplele cu Ian și Janine demonstrează că vina pozitivă poate fi benefică nu numai pentru noi, ci și pentru ceilalți. Poate fi, de asemenea, utilizată la prevenirea greșelilor. Acest lucru se întâmplă în special când este folosită împreună cu

empatia. Iată un exemplu simplu, de părinți buni care o folosesc cum trebuie:

Joe, în vârstă de 12 ani, se agită împotrivindu-se să meargă la seara de ceai organizată de bunica sa, cu ocazia aniversării. În schimb, dorește să-și petreacă după-amiaza cu prietenul său. Mama lui îi spune că bunica se va simți foarte lezată și dezamăgită, dacă nu o vizitează. Ea adaugă, „Știu cât de mult o iubești, nu te-ai simți vinovat, dacă i-ai răni sentimentele?”

Bineînțeles, unii ar putea susține că mama lui Joe se folosește de vinovăție în mod manipulator și ca formă de control. Dar să presupunem că nu face asta și că ea o folosește pur și simplu pentru a-și ajuta fiul să devină mai empatic și mai amabil.

Există multe alte exemple diferite de anticipare a vinovăției utilizată pozitiv, preventiv. Întipărirea unui sentiment de loialitate este o metodă puternică de a determina oamenii să se conformeze propriului liber arbitru. Îi motivează să se stăpânească și să evite vina pe care ar simți-o dacă nu îndeplinesc așteptările celorlalți. În plus, nu provoacă resentimentele pe care le poate induce autoritatea formală.

Lideri de toate felurile utilizează „amenințarea” vinovăției pentru a consolida loialitatea personalului și a membrilor echipei.

- Directorii executivi vor formula declarații bazate pe valoarea sarcinilor și a obiectivelor și își vor îndemna angajații să fie la înălțimea lor.
- Antrenorii sportivi își vor motiva echipele amintindu-le „să nu se lase”.

- Soldaților li se spune periodic că a face parte dintr-un batalion este o onoare și „să stea alături de camarazii lor, orice ar fi”.
- Actorilor li se livrează mesajul că, de dragul publicului și al celorlalți actori, „spectacolul trebuie să continue”, indiferent de cât de obosită sau de prost dispusă ar fi persoana respectivă.
- Producătorii de felicitări și rețelele de socializare ne încurajează să ne menținem spiritul pozitiv, prin urări afectuoase sau grijulii precum: „Îți mulțumesc!”, „Însănătoșire grabnică!”, „Noroc!” și „Felicitări!”.

Vinovăția anticipată este, de asemenea, utilizată în mod mai direct spre a încuraja comportamentele sănătoase. De exemplu:

- Cardurile de donator amplasate lângă casieria magazinelor și la recepția instituțiilor medicale.
- Zornăitul cutiilor de donații pentru caritate situate în văzul lumii.
- „Fumatul dăunează celor din jur”, „Consumul de alcool la volan ucide” și posterele planului Neighbourhood Watch*.

Toate aceste exemple apasă, delicat, butonul vinovăției pozitive. Totuși, uneori, acest buton al vinei are nevoie de o apăsare mai fermă, pentru a o transforma într-o forță pozitivă. O serie de studii interesante conduse de profesorul Francis Flynn și Becky Schaumberg de la Universitatea Stanford din SUA au dezvăluit o corelație puternică între predispoziția către a simți vinovăție și leadership.

* Supravegherea civică a cartierului. (*n. trad.*)

Subiecții din grupul de cercetare, cu tendința de a se simți vinovați, păreau, față de ceilalți participanți, să facă un efort sporit pentru a se face auziți, a conduce discuția și a prelua inițiativa, în general. Chiar și când au fost testați într-o împrejurare reală, a ieșit în evidență o puternică legătură între predispoziția participantului respectiv la vinovăție și măsura în care ceilalți l-au perceput ca lider. Becky Schaumberg a declarat că acești oameni înclinați către vină au demonstrat cea mai mare responsabilitate. Erau pregătiți să concedieze oameni pentru a menține compania profitabilă, chiar dacă le părea rău că fac acest lucru.

Cel mai constructiv răspuns (la comiterea greșelilor) și cel pe care oamenii par a-l recunoaște ca semn al leadershipului este acela de a te simți suficient de vinovat cât să-ți dorești să rezolvi problema.

PROFESOR BECKY SCHAUMBERG, UNIVERSITATEA STANFORD⁴

Este oare de mirare că liderii tind să folosească frecvent vina pentru a împinge sau a trage de oamenii pe care-i conduc? În sfârșit, este important de reținut că, pentru ca vina să funcționeze pozitiv, trebuie să fie inclus un element afectiv. De exemplu:

- **Oamenii implicați fac parte dintr-un grup în care membrii se iubesc și se respectă reciproc**, precum în familie, în cercul de prieteni sau într-o echipă formată din colegi apropiați. Miguel, vedetă în lumea fotbalului, a ieșit în oraș să sărbătorească ziua de naștere a fratelui său. Era noaptea de dinaintea unui meci important, care a fost pierdut. Antrenorul a observat că Miguel nu s-a ridicat nici pe departe la nivelul său de joc. Când l-a luat la întrebări a devenit evident că Miguel era mai supărat decât de obicei și acesta a

mărturisit imediat ce a făcut. Și-a recunoscut vina față de coechipieri, și-a cerut, sincer, iertare și le-a solicitat ajutorul pentru a preîntâmpina astfel de incidente.

- **Partea vinovată simte empatie față de suferința victimei** și îi pasă suficient de mult de ea, cât să-și dorească să se revanșeze. Câteodată această empatie trebuie să fie indusă, pentru a suscita un sentiment de grijă și afecțiune. De exemplu, un băiat în vârstă de 10 ani a furat, la școală, de la un alt copil. Profesorii au stabilit o întâlnire între el și victima sa, pentru a-l face să înțeleagă cum s-a simțit aceasta și care sunt necazurile provocate în urma furtului.
- **Partea vinovată este interesată de scopul reciproc convenit și reciproc urmărit.** După ce Carole a avut o aventură, a stabilit împreună cu soțul ei, Bob, să rămână totuși împreună, să refacă relația de dragul copiilor. Un an mai târziu, Bob a avut, și el, o aventură. După 6 luni, fiul său în vârstă de 14 ani i-a descoperit secretul. Bob nu se simțea vinovat față de soția sa, ci, mai degrabă, pentru faptul că nu a fost destul de atent să se ascundă față de copil. A renunțat la relația extraconjugală și, împreună cu soția, au recurs la terapia de cuplu.

Fiecare om este vinovat de tot binele pe care nu l-a realizat.

VOLTAIRE

Rezumat: vinovăția pozitivă

- Dacă vina este o reacție justificată la comiterea unor greșeli veritabile și motivează făptuitorul să acționeze constructiv, pentru a-și îndrepta fapta, atunci este pozitivă.
- Vinovăția anticipată poate fi utilizată pozitiv pentru a fortifica și a motiva indivizii și grupurile de toate tipurile.

- Apăsând butonul vinovăției pozitive, te poți determina să devii mai empatic și mai săritor.
- Dacă tinzi să simți vinovăție, ai putea fi un lider bun.

Vinovăția reprimată

Acesta este tipul de vină pe care cineva o simte, dar o ascunde în mod conștient, deși, de obicei, îi mai răsare în minte, din când în când. Acest lucru se poate întâmpla fără a fi insuflat în mod explicit, dar mai frecvent o amintire sau o aluzie o va declanșa. Persoana respectivă poate intenționează să se ocupe de vinovăția sa într-o zi, dar pe măsură ce trece timpul descoperă că îi e din ce în ce mai greu să o facă. Așa că vina sa crește și apoi are remușcări din cauza amânării. Cu cât o lasă mai mult, cu atât devine mai greu să o gestioneze.

Nimic nu este mai deplorabil decât mintea unui om conștient de vinovăție.

PLAUTUS, DRAMATURG ROMAN

De-a lungul multor ani, de când a murit fiica mea, Laura, în vârstă de 19 ani, într-un accident de mașină, am primit numeroase e-mailuri și scrisori care exprimau acest tip de vină. Ele proveneau de la tot felul de oameni, inclusiv de la prieteni de-ai ei de aceeași vârstă.

Cei mai mulți spuneau cam aceleași lucruri: se gândeau adesea la Laura și le părea rău că nu ne comunicaseră cât de mult însemna ea pentru ei. Apoi, spuneau pentru ce calități o apreciau și cât îi simțeau lipsa. Își cereau scuze pentru că nu ziseră mai devreme toate aceste lucruri. Cu alte cuvinte, aceștia sugerau că de atunci s-au simțit vinovați. Ce păcat că au fost

tulburați inutil atâta timp de acest sentiment! „Greșeala” lor a fost pe deplin de înțeles și complet scuzabilă.

Vinovăția interioară aprigă nu ne favorizează sănătatea mentală. Se hrănește cu stima noastră de sine și ne predispune la anxietate. Poate, de asemenea, determina oamenii să se comporte necorespunzător. De exemplu, o persoană care are (sau a avut) o relație extraconjugală își va descărca tensiunea pe familia pe care, de altfel, o iubește și căreia vrea să-i fie alături. Sau poate acționa tocmai invers, și anume prin supracompensare, răsfățând copiii sau partenerul pe care-l înșală. Cu cât păstrezi mai mult vinovăția reprimată în tine, cu atât va fi mai dificil să mărturisești și să o gestionezi. În primul rând, persoanei care a greșit îi scad șansele de a mai fi iertată, chiar dacă victima pare să fi depășit situația.

În al doilea rând, până când făptașul este gata să-și rezolve problema, există riscul ca încrederea și respectul dintre părți să se diminueze considerabil.

Am fost chinuit de vină ani de-a rândul. De fapt, a fost așa de rău, încât, dacă nu mă simțeam rău, nu mă simțeam nici bine!

JOYCE MEYER, SCRIITOR AMERICAN

În al treilea rând, după o perioadă îndelungată, oamenii pot simți subit impulsul de a mărturisi sau de a-și cere iertare. La un moment dat, nevoia emoțională copleșitoare este atât de puternică, încât pot avea o tentativă stângace sau ineptă de a vorbi cu victima. Iată un trist exemplu:

O persoană binecunoscută și respectată pe plan internațional a mărturisit recent, într-o intervenție la radio, că îi părea rău că a fugit de acasă în urmă cu aproximativ 25 de ani. De atunci nu a mai vorbit cu părinții ei. A aflat că trebuiau să călătorească dintr-un anumit aeroport și s-a decis să meargă acolo. I-a descoperit stând la

coadă pentru check-in și s-a îndreptat către ei. Pentru că nu au recunoscut-o, a fost nevoită să se prezinte. Au salutat-o politicos și apoi au mers mai departe. De atunci, nu i-a mai întâlnit. Foarte, foarte trist.

Apoi, în al patrulea rând, o manifestare tardivă a sentimentului de vinovăție determină adeseori, în cazul victimei și al celor apropiați, o intensificare a dorinței de răzbunare. Aceasta poate conduce la o pedeapsă exagerată și crudă. De exemplu, la noi în țară au fost redeschise recent o serie de dosare penale, împotriva unor oameni care au săvârșit crime îngrozitoare acum mai bine de 40 de ani. Câțiva dintre autorii lor au primit pedeapsa cu închisoarea, chiar dacă acum sunt în vârstă de aproape 90 de ani și suferă de boli grave. În ciuda faptului că erau chinuiți de remușcări, iertarea a ieșit din discuție.

Există o singură cale de a atinge fericirea pe această minge terestră, și anume a avea o conștiință curată, sau dimpotrivă.

OGDEN NASH, POET AMERICAN

În sfârșit, tortura vinovăției reprimată, mai ales atunci când această problemă a fost observată la ceilalți, poate duce la atitudini de tipul: *Dacă o fac, am încurcat-o, așa că mai bine nu încerc să o fac*, sau, mai înfricoșător, *Dacă o fac, am încurcat-o, așa că aș putea chiar să fiu și mai rău sau să mor*. În capitolul 7 îți voi mai sugera câteva metode eficiente pentru a gestiona vina reprimată.

Rezumat: vinovăția reprimată

- Vinovăția reprimată este dintre cele simțite conștient, dar nu este exprimată în exterior.
- Dăunează sănătății mentale a persoanei vinovate.

- Poate avea efecte negative asupra persoanelor cu care interacționează făptașul.
- Cu cât este reprimată mai îndelung, cu atât devine mai dificilă gestionarea sa și apare riscul ca efectele exteriorizării să fie mai rele.

Vinovăția deghizată

Aceasta este vinovăția care a fost reprimată, dar persoana în cauză nu este conștientă că se simte vinovată. Vina devine evidentă numai cu ajutorul altor simptome sau probleme privind sănătatea mentală. Simptomele legate de sănătatea mentală pot varia enorm, de la boli consacrate, precum depresia, tulburarea obsesiv-compulsivă și dependențele. Celelalte probleme pot fi mai obișnuite, cum ar fi dificultățile persistente în relație, neajunsuri în carieră, încredere de sine scăzută sau incapacitatea de a controla furia. În timpul investigării cauzelor posibile ale acestor probleme, se descoperă vina ascunsă în adânc, drept una dintre surse. De regulă și, probabil, cel mai frecvent, acest lucru se întâmplă în cadrul profesional terapeutic, la psihiatru, la psihoterapeut sau la consilierul psihologic. La începutul consultațiilor, clienții spun adesea: *Nu știu de ce – totul era bine. Am un serviciu bun și o familie grozavă. Primul atac de panică a apărut din senin. Nu înțelegeam ce se întâmplă. Acest lucru a început să mă neliniștească. Îmi fac griji legat de hainele pe care să le port, mă tem că mă rătăcesc, că mâncarea ar fi contaminată – orice îmi trece prin cap mă îngrijorează!*

O altă reacție posibilă este atunci când persoana neagă că ar avea o problemă sau îi învinovățește pe ceilalți: *Ea crede că am ajuns antisocial și că prefer să stau pe tabletă, în loc să*

interacionez cu oamenii. Da, îmi place să mă joc, dar nu sunt dependent – după lucru sunt distrus, iar jocurile mă relaxează.

Terapeuții profesioniști sunt instruiți să caute cauzele ascunse ale problemelor, în special în situațiile în care, aparent, simptomele nu au un motiv. Aceștia sunt ascultători talentați, care se vor concentra la fel de mult pe limbajul corpului ca și pe discuția în sine. Dacă respectiva cauză nu este evidentă în prezent, atunci ei vor fi interesați și de trecutul persoanei. În acest fel, ar putea descoperi un sentiment de vinovăție legat de greșeală, pe care clientul a uitat-o complet sau pe care nu a considerat-o relevantă pentru problema lui actuală. Uneori, această vină este rațională, alteori nu. De multe ori, este un amestec între cele două.

După vârsta de 20 de ani, am fost diagnosticată cu depresie severă. Norocul meu a fost că mi-a fost recomandat un excelent (și răbdător) terapeut. Principalele cauze ale stării mele mentale au fost numeroase și complexe și nu-i nevoie să le numesc pe toate aici. Dar este relevant să-ți spun ce rol a jucat vinovăția deghizată în a mă împiedica să merg mai departe, odată ce depresia a fost tratată.

Înainte de starea mea depresivă, rămăsesem fără loc de muncă. Eșuasem lamentabil (din punctul meu de vedere) la două locuri de muncă în care îmi dorisem cu disperare să reușesc. Primul a fost ca asistent social pentru copii. Unul dintre clienții mei își bătuse primul copil atât de tare, încât a fost trecut în îngrijirea noastră. Când, în cuplul respectiv, a apărut cel de-al doilea copil, el și cu soția voiau, cu sinceritate, să se asigure că acest lucru nu se va mai întâmpla. Cei doi își adorau fetița. I-am vizitat regulat, iar colegii și supervizorul meu au căzut de acord că această familie a realizat mari progrese în ceea ce privește activitatea lor parentală și gestionarea stresului.

În timp ce eu eram în vacanță, nu au considerat că ar fi necesar să-l treacă pe copil în grija noastră. Totuși, când m-am întors, am aflat că tatăl și-a pierdut cumpătul și a omorât bebelușul. Nimeni nu s-a gândit o clipă că această tragedie s-a întâmplat din vina mea. Și știam în mod rațional că așa este. Dar vinovăția pe care o simțeam și disperarea erau prea mari, așa că a trebuit să demisionez. Am jurat să renunț la asistență socială pentru totdeauna.

După ce am lucrat câteva luni ca asistent de vânzări, fiind destul de mulțumită, un prieten al unui prieten mi-a zis că se caută urgent un director pentru un orfelinat. El credea că aș fi ideală pentru acest post și că ar trebui să candidez. Și, cum îmi petrecusem majoritatea copilăriei în orfelinate, eram dornică să reușesc. În cele din urmă, am eșuat. Personalul din astfel de instituții este folosit în ziua de azi pentru a împiedica copiii să se ia la bătaie. Îngrijirea de calitate pe care eram dispusă s-o ofer reprezenta un vis imposibil. De această dată, am dat vina pe sistem și pe lipsa de fonduri și mi-am dat demisia din nou. Mă simțeam furioasă și fără speranță și, în cele din urmă, am devenit atât de deprimată încât am ajuns în spital.

Psihoterapeutul meu a identificat în mod inteligent vina pe care o purtam, ca problemă persistentă a istoriei mele zbuciumate. Ea a descoperit un munte de remușcări și de învinovățiri de sine uitate, datând încă din copilăria timpurie. Obiceiul meu era de a-mi deghiza vinovăția în dorința de a deveni salvatorul altora. Copil fiind, am început cu fratele și cu sora mea, precum și cu alți copii mai slabi decât mine. În momentul în care am ajuns la maturitate, cauza problemelor mele se generalizase.

Așa cum, probabil, ați ghicit, încă am acest obicei. Totuși, nu mai este deghizat. Acest lucru înseamnă că îl pot controla

și utiliza în mod mai concentrat și mai constructiv. Un bonus este că această experiență personală mi-a permis dezvoltarea abilității de a scoate la iveală vina îngropată! Iată un exemplu:

Jeff a venit la mine deoarece căsnicia sa era pe cale să se destrame. Reieșea că una dintre cauzele principale era că soția sa credea că el are probleme cu alcoolul. El nu considera consumul de alcool ca fiind o problemă. Vorbea defensiv despre acest lucru și spunea că face parte din munca sa. Trebuia să bea uneori, pentru a-i înlesni faptul de a cunoaște și de a socializa cu noi clienți.

L-am încurajat pe Jeff să-mi spună mai multe despre munca lui. Era una care implică destul de mult să călătorești. Am discutat despre câteva locuri pe care le-a vizitat. A reieșit că unul dintre ele a fost Budapesta. În timp ce ne mărturiseam impresiile despre acest oraș, și-a amintit că a avut o aventură de o noapte cu o colegă maghiară. Practic, uitase incidentul. A luat-o în glumă, argumentând că era tânăr și amândoi consumaseră cam mult alcool în seara cu pricina. La început, nici nu-și amintea numele ei sau anul în care a avut loc evenimentul, dar în timp ce exploram împreună trecutul, memoria i s-a mai limpezit. Pe măsură ce își amintea detalii, a devenit mai frământat și își acoperea gura cu mâna. Apoi și-a reamintit că, la vremea aceea, soția sa era însărcinată cu primul lor copil. Am observat că ochii îi lăcrimau și l-am întrebat, pe un ton liniștit, cum se simte. A zis, „Presupun că vinovat și puțin temător.” Teama pe care a simțit-o era aceea de a ajunge precum tatăl său, care a fost un „veritabil alcoolic și afemeiat”, putând să-și piardă, și el, familia. Simțea o imensă vinovăție pentru că nu reușise să-și ajute mama mai mult. Era deprimată și amărâtă până și în ziua de azi. Jeff se simțea din ce în ce mai puțin înclinat să petreacă timp cu ea, astfel intensificându-și sentimentul de vină.

Vestea bună, de la finalul acestei povești, este că Jeff și soția sa și-au refăcut căsnicia. El a descoperit alte metode de a forma rețeaua de clienți noi și a dobândit o perspectivă mai limpede și mai rațională asupra responsabilităților față de mama lui.

După cum știm, mulți oameni nu vor să apeleze la terapeut, mai ales dacă problema nu li se pare prea mare. Jeff a făcut-o,

dar nu cred că majoritatea oamenilor ar trebui să o facă. Dacă vinovăția deghizată este depistată suficient de timpuriu, partenerul sau prietenul apropiat o poate identifica. În capitolul 8 voi schița unele instrucțiuni și-ți voi oferi câteva sfaturi despre cum să ascuți, astfel încât să-i ajuți pe ceilalți să se deschidă.

Rezumat: vinovăția deghizată

- Aceasta este vinovăția pe care persoana nu este conștientă că o simte.
- Poate produce simptome emoționale și comportamentale care sunt atribuite altor cauze.
- Obiceiul de a deghiza vina (reală sau imaginară) poate, adesea, să-și aibă originea în copilărie.
- Procesul de exteriorizare a acestui tip de vinovăție trebuie să fie realizat în mod abil și sensibil. Un terapeut profesionist se ocupă, de regulă, de acest lucru. Persoanele apropiate pot, de asemenea, să ajute în acest sens.

Vinovăția asociată copilăriei

Acesta este un subiect despre care aș putea să scriu, cu ușurință, o întreagă carte, precum majoritatea psihoterapeuților. Vina asociată copilăriei este cea care iese la suprafață cel mai frecvent. Este una dintre principalele cauze ale scăderii cronice a stimei de sine și ale altor probleme comune de sănătate mentală.

După cum se știe, reacțiile noastre emoționale automate sunt, în mare parte, formate în timpul copilăriei. Acest lucru le face să fie mai greu de controlat. Mai ales dacă am trăit sentimentul de vinovăție în mod repetat sau dacă acesta a apărut ca rezultat al unei experiențe traumatizante. Chiar și adulți fiind,

putem remarca faptul că multe dintre aceste reacții emoționale nu sunt raționale și sunt, într-adevăr, dăunătoare, impunându-se cu putere și cu tenacitate asupra noastră.

În plus, părinții sau alți adulți importanți care și-au exercitat controlul și influența asupra noastră în perioada copilăriei au indus o bună parte din sentimentul de vinovăție. Iată câteva exemple scurte ale acestor tipuri de „mesaje” pe care le-am întâlnit prin cuvinte, atitudini sau consecințe:

- Ar trebui să fii băiat deștept; problema este că ești leneș. Din acest motiv ai eșuat... Îmi este așa de rușine cu tine, când aud acest lucru de la profesori!
- O să mă bagi devreme în mormânt cu tot zgomotul acela! Mă simt zdrobită! (O mamă în jurul vârstei de 30 de ani, care a murit de cancer la sân.)
- Uite ce am făcut din cauza ta! (Un tată furios care a răsturnat o masă și s-a tăiat în timp ce aduna cioburile.)
- Mă doare să fac asta mai mult decât te doare pe tine, dar meriți. (În momentul când aplica o pedeapsă prea severă.)
- Este o bătașă și o mincinoasă... Presupun că orice familie are o oaie neagră. Ea e crucea pe care o port. (O conversație la telefon auzită accidental.)
- Ți-am zis să-i supraveghezi... Acum uite ce s-a întâmplat. Fratele tău este la Urgențe. (Către copilul mai mare, în vârstă de 9 ani.)
- O să ajungi precum tatăl tău – pur și simplu, nu poți fi deranjat și te gândești numai la tine. (Tatăl și-a abandonat familia și a trăit din ajutoarele statului mare parte din viața sa.)
- Ți-am zis că arăți ca o femeie ușoară în acea rochie... La ce să te aștepți, dacă te îmbraci așa? (Unei fete în vârstă de 14 ani, după ce i-au fost făcute avansuri sexuale ostentative.)

Și, desigur, vătămarea poate fi realizată indirect, fără să fie cineva vinovat. Am cunoscut recent o persoană octogenară care, atunci când a aflat despre ce scriu, mi-a zis că încă se

simte vinovată pentru propria naștere. A fost una prematură, iar mama sa nu a reușit să mai aibă copii după.

Iată câteva exemple pe care le-am întâlnit, despre oameni care se simt vinovați de a fi așa cum s-au născut să fie:

- Să se fi născut orb, știind că această dizabilitate îi limitează pe părinți și pe frați să trăiască altfel decât și-ar fi dorit.
- Să fi o persoană mai puțin inteligentă decât media, având nevoie de meditații înainte de toate examenele.
- Să fi o persoană mai inteligentă decât frații și surorile tale, obținând o bursă de studiu care deschide calea urmării studiilor superioare și a unei cariere de succes.
- Să fi o persoană talentată la sport, cu un viitor promițător în acest domeniu, dar pentru care antrenamentul și meciurile au impus sacrificii întregii familii.
- Să fi un copil născut în afara căsătoriei care „... aduce rușine familiei și ruinează viața mamei mele”. (Vorbe provenind de la un om foarte în vârstă.)

Și, desigur, mai sunt secretele vinovate pe care unii copii au simțit că trebuie să le păstreze (pe bună dreptate sau nu), precum:

- furtul din geanta mamei și din portofelul tatălui;
- ura orientată împotriva fratelui pe care părinții îl favorizează și dorința ca acesta să moară;
- minciuna repetată, pentru a ascunde faptul că a rănit-o pe sora cea mică;
- învinovățirea unui coleg de la școală, știind că acesta este nevinovat;
- masturbarea și alte activități sexuale de explorare a corpului;
- atracția față de același sex;
- întâlnirea în secret cu tatăl căruia îi duce dorul, după ce părinții au divorțat;
- mersul la sinagogă, chiar dacă dispăruse credința;
- minciuna repetată legată de locul în care și-a petrecut noaptea;
- abuzul sexual din partea unchiului.

Bineînțeles, mulți oameni au aceste experiențe și ajung să poată vorbi despre ele sau să glumească pe seama lor. Alții, din păcate, nu pot face acest lucru. Când sunt mărturisite sau discutate, emoția vinovăției se revarsă vizibil în sistemul lor psihic. De obicei, ei își pleacă capetele sau își acoperă fețele cu mâinile. Nu-i de mirare că aceștia, de regulă, au un sentiment de vinovăție rușinoasă, asupra căreia ne vom apleca mai târziu.

Să simți vinovăția din copilărie încă actuală, în viața adultă, te face mai vulnerabil la vina din prezent. Îți voi arăta metode de gestionare a vinovăției asociate copilăriei în capitolul 7.

Rezumat: vinovăția copilăriei

- Multe dintre reacțiile comportamentale pe care le-am utilizat în copilărie pentru a face față vinovăției s-au întipărit în creier și s-au transformat în răspunsuri emoționale automate. Acest fapt face ca modificarea lor să fie dificilă, dacă nu imposibilă.
- Părinții și alte persoane adulte importante din copilăria noastră de obicei induc această vină, iar relația cu ei ne-a „colorat” reacțiile.
- O parte din această vină nu mai este relevantă pentru noi, ca adulți. Se raportează la sistemul de valori al celorlalți, și nu la propriile noastre valori. Totuși aceasta poate declanșa reacții necorespunzătoare, care trebuie ținute sub control.
- Unele vinovății din copilărie sunt legate de greșeli secrete comise atunci, care merită, poate, atenția pentru că ne afectează viața, relațiile sau liniștea sufletească din ziua de azi.
- Vina asociată copilăriei este adesea amestecată cu rușinea și, prin urmare, diminuează stima de sine.