

Gael LINDENFIELD

Scapă de capcana vinovăției

Traducere: FLAVIUS-LUCIAN FURTUNĂ



NICULESCU

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 concepușem 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 insistți cu exercițiile sau să aplicați strategiile acum, însă subliniază paragrafele pe care le considerați 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