

LAURA TAPPATÀ
**ÎNTRE ÎNGER
ȘI DEMON,
IERTARE ȘI
RANCHIUŢĂ**

Traducere din limba italiană
de **Roxana Marinescu**



Cuprins

<i>Introducere</i>	9
<i>Îngerul</i>	15
Fenomenologia iertării	18
Un remediu prețios	25
Iertarea de sine	41
<i>Demonul</i>	49
Fenomenologia ranchiunei	53
Expresiile emoționale ale ranchiunei	57
Zgomotul mental al ranchiunei	67
<i>Impardonabilul</i>	72
Elogiu adus ranchiunei	78
Natura umană și puterea pasiunilor	88
Armonia pasiunilor	108
Inevitabilul <i>pathos</i>	113
<i>Concluzii</i>	119
<i>Bibliografie</i>	123

Prefață la ediția în limba română

Cititorului

Eseul care a fost publicat în 2015 în Italia este o lucrare de care sunt profund atașată deoarece aceasta reprezintă pentru mine, în calitate de profesor universitar, un *terminus a quo* (punct de plecare) pentru reflecția mea filosofică, iar în calitate de femeie, este ceea ce mi-a permis să ajung la conștientizarea faptului că natura noastră umană este reglată de forțe puternice, sentimente, dorințe, care trebuie stăpânite cu înțelepciune și care își găsesc echilibrul numai grație folosirii înțelepte a rațiunii.

M-am inspirat din reflecțiile mele pentru a ajunge, sper, să dau o definiție cât mai completă rachiunei: rachiuna evocă mirosul acru și dezgustător al rânchedului, se amestecă cu ură, invidie, furie, răzbunare, în timp ce iertarea este o răscumpărare pentru regăsirea păcii, este o atitudine pozitivă.

Dar este vital să te eliberezi de ideologia religioasă și să reflectezi cu luciditate asupra adevăratei esențe a iertării, care se arată doar acolo unde există ceea ce este de neiertat, unde există o rană cauzată de Celălalt și care te face să te clatini de durere.

A absolvi ceea ce nu ne-a rănit cu adevărat profund este un efort ușor și nu este o iertare adevărată. Este o falsă consolare și o pură convenție culturală.

Scriind cartea am dat naștere ideii că ofensele suferite care ne-au marcat produc o rezonanță emoțională profundă pe care nu o putem ascunde și că fiecare criză existențială legată de experiența durerii, dacă este controlată cu înțelepciune, ne poate determina să ne manifestăm potențialul creativ, chiar dacă este nevoie de timp și efort pentru a atinge acest obiectiv.

De-a lungul acestei călătorii mi-au fost de mare ajutor paginile spectaculoase și tăioase pe care Emil Cioran, un filosof pe care îl iubesc foarte mult, le dedică ranchiunii, pagini intense care redau demnitate acestui sentiment care ne aparține și care stă la baza unui act cu adevărat creativ.

Putem spune că ranchiuna este o expresie a naturii noastre umane, deoarece orice ofensă îndreptată către noi înșine este o rană narcisistă, iar apărarea supraviețuirii noastre este un răspuns mental și fiziologic legitim.

Prin urmare, sper ca cititorul român să aprecieze această carte a mea și, urmărind cuvintele mele, să înțeleagă că la fel cum darul este o surpriză, un cadou neașteptat, tot așa și experiența echilibrată a ranchiunei poate deveni un instrument pentru a obține o mai mare conștientizare personală, o formă de înțelepciune și de evoluție mentală.

Buona lettura!
Laura Tappatà

Introducere

Sloganul „Iertarea este atributul celor puternici“ a dominat modul nostru de gândire și a creat o imaginație morală greu de înlăturat; în accepțiunea sa religioasă și spirituală, a modelat comportamentul uman.

Iertarea este un dar aflat în slujba legăturilor interumane, este răsuflarea menită să readucă pacea, este o atitudine pozitivă. Ar trebui înțeleasă ca o reconciliere și ca o reinterpretare a tot ceea ce s-a întâmplat.

Este un fel de exercițiu critic al adevărului și, în această accepțiune mai mult mentală, este un act al rațiunii care se deschide radical către o judecare a răului suferit și care prevede depășirea acestuia în numele protecției și al restabilirii legăturilor interumane.

Este un gest de reconciliere, de recuperare a armoniei, care intensifică valoarea morală a celui care o acordă.

De asemenea, iertarea are o valoare religioasă consemnată de locul central pe care îl ocupă în

textele sacre și în liturghie; în politică este o expresie a dreptății și a virtuții lipsite de orice formă de răzbunare și revendicare; în cultură posedă toate caracteristicile necesare unui proiect educațional și formativ.

Beneficiile iertării se reflectă și asupra sănătății individului care o conferă. Actul emoțional și cognitiv de renunțare la furie și la sentimentele de răzbunare conduce persoana jignită către o stare de echilibru psihologic și fiziologic.

Prin urmare, devine un instrument terapeutic care poate fi prescris ca un remediu pentru a alunga fantomele din minte și a atinge bunăstarea.

Având în vedere aceste premise din diferitele perspective ale științelor sociale, psihologice, antropologice, observațiile cu privire la opusul său, ranchiuna, au un rezultat cultural inevitabil.

Ranchiuna evocă mirosul acru și dezgustător de rânțed, se amestecă cu dușmănia, cu invidia, cu ura și poate merge până la răzbunare. În cele din urmă se ajunge la o confruntare inegală între Înger, ca simbol al iertării, și Demon, ca ranchiună.

Dintotdeauna, în istoria omenirii, ranchiuna a fost descrisă în numeroase forme și expresii. Ura răzbunătoare a contaminat profund istoria și politica, la fel cum în economie matricea ranchiunei a generat nu numai spiritul competiției, ci și un fel de boală spirituală ce caracterizează vremurile noastre.

Ranchiuna este prezentă în cultură, în artă, în literatură, în muzică, dând glas emoțiilor profunde și tulburătoare; în religie este întotdeauna prezentă, iar avertismentul împotriva acesteia este

mereu la fel de clar și de incontestabil: „Scoateți din inimi ranchiuna“. (Benedetto al XVI-lea.)

Acest lucru se datorează și faptului că satisfacerea furiei și a foamei de răzbunare ar putea deveni o necesitate atât de imperativă, încât să se depășească limitele eticii și să se ajungă la gesturi extrem de violente.

Dar, dacă este adevărat că fiecare persoană s-a confruntat, cel puțin o dată în viață, cu ranchiunile care i-au condiționat procesul de creștere individuală, asta înseamnă că s-a lăsat purtată de ură și durere? Că, fiind târâți de forța patimilor, am pierdut bunătatea și inocența ce caracterizează natura noastră umană și luciditatea rațională?

Sau înseamnă că ar trebui să urmăm o speculație intelectuală mai puțin obișnuită și să facem o analiză diferită și lucidă cu scopul de a ne elibera de unele prejudecăți culturale și morale care limitează puterea și creativitatea sentimentelor noastre și ascund aspectele naturii umane?

După cum spune Voltaire, „[...] binele și răul sunt adesea apropiate: pasiunile noastre le confundă [...]“, iar scopul acestui eseu este să abandoneze măștile falsei bunătăți și să se concentreze asupra necesității de a depăși vechile dihotomii inutile sufocante, de bine și rău, corect și incorect, cinstit și necinstit.

Să începem de la presupunerea de bază că viața este suferință și că aceasta este „cauza primară“¹ de unde pleacă toate acțiunile umane, de la cele

¹ În gândirea lui Aristotel, *primum movens* (lat.), cauza primară a tuturor mișcărilor din Univers (*n. red.*)

instinctive la cele cognitive; că o expresie a măreției umane stă tocmai în capacitatea emoțională, un drum complicat și obositor, care o transformă în înțelepciune emoțională și energie constructivă.

Că rănilor avute în urma umilințelor suferite au o rezonanță emoțională profundă care nu poate fi trecută cu vederea și că orice criză existențială legată de experiența durerii, dacă este controlată cu înțelepciune, ne poate conduce către manifestarea potențialului nostru creativ.

De asemenea: faptul de a nu putea ierta ceea ce este de neiertat nu este o expresie a fragilității, ci conștientizarea suferinței trăite, ascultarea furiei și acceptarea propriei naturi, a destinului nostru, care ne vede născuți inocenți, nu neapărat buni.

Efortul intelectual care stă la baza acestor reflecții ne determină să facem un pas înapoi pentru a privi lucrurile dintr-o perspectivă diferită și astfel, cu o viziune schimbată, să descoperim ceva ce nu a fost văzut până atunci.

Durerea rănilor care nu se vor vindeca va aduce profunzime sentimentelor, cunoaștere și capacitate de a oferi rezonanță și sens nouă înșine, lumii noastre emoționale și a celorlalți.

Numai din acest punct de vedere ranchiuna își poate câștiga propria demnitate. Și astfel, ranchiuna, cu toate formele sale de expresie, dobândește o capacitate creativă.

A nu ierta este la fel de ușor și instinctiv ca respirația. Prin aceasta se înțelege că, dincolo de frustrantele cerințe culturale și de obligațiile sociale, este la fel de inevitabil și adaptativ ca simțirea

emoțiilor de bază și, la fel ca pe acestea, putem să învățăm s-o gestionăm și s-o controlăm numai printr-o totală conștientizare emoțională.

Trăirea ranchiunei face parte din natura noastră umană, deoarece orice suferință sau jignire îndreptată către noi înșine este o rană narcisică, iar apărarea în vederea supraviețuirii noastre este un răspuns mental și fiziologic primitiv. Fiecare fisură adusă identității noastre provoacă un doliu și durerea indusă de acesta are nevoie de timp pentru a fi elaborată, a respira și a-și regăsi echilibrul.

În cele din urmă, iertarea apare ca un paradox.

Prin urmare, ranchiuna își dobândește propria respectabilitate. Restul este doar o convenție culturală, o falsă consolare.

Cine (ce) nu poate fi iertat? O mare pasiune trădată: dacă este un partener, un ideal, o profesie, un proiect. O prietenie care ne-a amăgit și dezamăgit. Dumnezeu și, uneori, noi înșine.

1

Îngerul

Psihologia iertării este o știință recentă și este cert că una dintre cauzele care a complicat reflecția științifică asupra subiectului este caracteristica morală a acestui construct, care a făcut din el subiectul disertațiilor filosofice, teologice și religioase, mai degrabă decât al celor empirice. Chiar și definiția a „ceea ce este“ iertarea reprezintă o problemă.

Există o natură antropologică și socială a iertării care are și o structură juridică; se vorbește despre iertare în contextul politic și în grupurile sociale (ne gândim, printre altele, la cazurile izbitoare ale istoriei precum Shoah, conflictele din Africa de Sud sau din Africa Centrală), dar și despre iertarea în relațiile intime și iertarea de sine.

Iertarea este un proces care își are originea și care poate avea loc numai pornind de la conștientizarea faptului că am fost jigniți, că am suferit un prejudiciu. Numai cei care au fost răniți și umiliți pot

îndeplini sarcina de reformulare a insultei și, prin urmare, se pot implica în restabilirea păcii și a înțelegerii.

Acțiunile care ne fac rău sunt nenumărate și se pot diferenția din mai multe privințe, printre care gravitatea, natura, amploarea, urmărirea penală, persistența prejudiciului cauzat și gradul de suferință subiectivă cauzată.

Practic, însă, aceste evenimente trebuie percepute ca și comportamente care încalcă normele și principiile sociale considerate subiectiv legitime.

Fiecare dintre noi deține măsuri, criterii de evaluare, parțial comune membrilor grupului social din care face parte și parțial strict personale, în virtutea cărora este posibil să distingem ceea ce este acceptabil de ceea ce nu este și ceea ce este corect de ceea ce este greșit.

Sentimentul de a fi jignit apare atunci când, comparând faptele cu standardele și normele acceptate, rezultă că cel care a săvârșit acțiunea, cel sau cea care ne-a rănit, ar fi trebuit să se comporte diferit. Diferența dintre ceea ce este sau nu ofensator o face prezența elementului subiectiv, în sensul că ceea ce ne produce durere, pe lângă actul în sine, este interpretarea pe care i-o dăm, însoțită de experiența personală.

Există, totuși, unele elemente caracteristice, distinctive, comune tuturor ofenselor.

Un prim element specific care ne rănește profund este reprezentat de intenție, de natura voluntară a comportamentului ofensator. Sunt expresii ale liberului arbitru al individului, ale alegerilor

sale, iar acest lucru ne revoltă și mai mult. Tindem să nu percepem ca dăunătoare acțiunile pe care le considerăm ca fiind accidentale, involuntare, în timp ce, atribuind unei persoane responsabilitatea incidentului, avem pretenția să răspundă moral și legal pentru că-i recunoaștem, cu deplină claritate, vinovăția.

O altă trăsătură caracteristică a ofensei suferite constă în provocarea unei suferințe persistente persoanei rănite, ce-i afectează acesteia bunăstarea psihofizică: pierderea stimei de sine, anxietatea, tulburările de somn și cele alimentare sunt doar câteva dintre efectele cel mai frecvent întâlnite la cei care sunt victime ale unei ofense semnificative. (Regalia, Paleari, 2008.)

Pentru a se înțelege iertarea și, cu atât mai mult, rachiuna, este esențial să se reflecteze asupra faptului că iertarea este întotdeauna precedată de o trădare sau de un abandon și știm că fiecare traumă lovește inevitabil, într-o mișcare seismică, sensul general al existenței și al lumii noastre.

Răul suferit redeschide traume mai vechi, primare, și reîntoarce persoana în timp, la răni îndepărtate. Trauma nu invadează doar corpul, ci, mai presus de toate, viața psihică. Este un eveniment care determină ruperea granițelor identității noastre, care distruge certitudinea pe care se sprijină viața noastră și care duce la pierderea încrederii în Celălalt. Rămâne pentru totdeauna: ceva ce nu poate fi uitat și care continuă să irite și să se repete. (Recalcati, 2014.)

Fenomenologia iertării

În ciuda unor puncte de divergență, majoritatea cercetătorilor din domeniul psihologiei iertării sunt de acord cu faptul că aceasta constă dintr-un set complex de schimbări care implică sferile afective, cognitive, motivaționale și comportamentale.

Trebuie să se realizeze o alchimie specială: cel care a fost rănit trebuie să-și schimbe cursul acțiunilor chiar dacă nu uită ofensa suferită și nu neagă natura ei jignitoare. Răspunsurile negative trebuie să dispară treptat și, progresiv, să fie înlocuite cu reacții pozitive.

Pe scurt, este un model procedural. În primul rând, procesul iertării poate începe numai în momentul în care persoana, depășind confuzia inițială, redobândește puterea și controlul asupra propriei dureri și suferințe. Asta nu înseamnă să nege angoasa, ci, datorită trecerii naturale a timpului, să poată să învețe cum să o gverneze.

Odată depășită starea de confuzie, se trece la faza succesivă, care este aceea de a reflecta cu privire la semnificația ofensei suferite, ajungându-se la formularea unor explicații mai clare și mai conștiente cu privire la ceea ce s-a întâmplat. Se ajunge la o interpretare mai echilibrată decât cea inițială a situației: nu prin negarea naturii jignitoare a faptei săvârșite, ci prin reflectarea la diferitele cauze care au determinat-o. Se realizează astfel o nouă lectură a evenimentului în condiții mai echilibrate și mai binevoitoare, care ajută victima să empatizeze cu agresorul: adică face

posibilă identificarea cu el la nivel emoțional și cognitiv, aceasta devenind în timp esența componente pozitive a iertării.

Pentru a descrie etapele prin care un individ poate să pună în practică schimbările necesare pentru a ierta, au fost dezvoltate numeroase modele care, datorită naturii lente și complexe a constructului studiat, se bazează atât pe date de cercetare empirice, relevante în ultimul deceniu, cât și pe dovezile rezultate din practica clinică și din intervențiile psihologice sau spirituale.

Enright (2001), de exemplu, consideră că iertarea este disponibilitatea de a renunța la dreptul, chiar dacă legitim, de a purta ranchiună, de a judeca negativ și de a ne comporta rezervat față de cel care ne-a rănit pe nedrept. Toate au scopul de a dezvolta calitățile de înțelegere, compasiune și generozitate față de acesta.

Atitudinea are ceva miraculos în ea. Pentru autor, a ierta cu adevărat înseamnă a merge dincolo de depășirea reacțiilor negative și implică dezvoltarea unor atitudini pozitive, care să determine un sentiment de empatie profundă și chiar iubire față de agresor.

Modelul său „piramidal“ include etape bine definite: amintirea ofensei, identificarea empatică cu cel care a ofensat, oferirea altruistă a darului iertării, promisiunea publică de a ierta și păstrarea fidelității față de propria atitudine.

McCullough (2000), mai cumpătat, definește iertarea ca un set de schimbări motivaționale datorită cărora persoana devine din ce în ce mai puțin