

MARINA SULDINA

Vinovăția
cea închipuită și
cea adevărată

ediția a doua

Traducere din limba rusă
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

București

CUVÂNT ÎNAINTE

Dragă cititorule, te salut cu mare bucurie și te invit să reflectezi împreună cu mine asupra acestei teme complexe, dar atât de importante pentru mulți dintre noi, care este sentimentul vinovăției.

Când am scris această carte voiam ca ea să devină o călăuză în încâlcitele labirinturi ale vieții lăuntrice, ceva de genul unei lanterne ce luminează calea, ajutându-l pe om să înțeleagă unde se află și în ce direcție trebuie să facă următorul pas – și dacă am reușit să-mi ating măcar într-o anumită măsură acest scop îmi pot considera îndeplinită sarcina.

Înainte de a începe această discuție importantă aș vrea să-ți povestesc însă câte ceva despre mine.

Aceasta este prima mea lucrare de amploare și, după cât se pare, ea încheie o anumită etapă din viața mea. Îmi este greu să caracterizez fără echivoc această etapă, dar de numit pot s-o

numesc cu ușurință: ea este, bineînțeles, tinerețea. Tinerețea, la fel ca adolescența și copilăria, este o perioadă de acumulare. Acum, în fața mea se află maturitatea și, dacă voi avea noroc, bătrânețea – așadar, vine vremea pentru a da.

A da nu aș avea însă ce dacă n-ar fi fost oamenii minunați care mi-au dat în dar de-a lungul întregii mele vieți: fără contribuția lor, această carte nu s-ar fi putut realiza.

În primul rând, țin să le mulțumesc remarcabililor mei dascăli, dintre care cei mai importanți sunt Oleg Lukianov, Tatiana Karpunkina și Anatolie Kriceveț. Aceștia au apărut în diferite perioade ale vieții mele și mi-au împărtășit – și continuă să-mi împărtășească – tot felul de lucruri –, însă privind acum comorile dobândite de la ei înțeleg că este vorba nu numai de idei scilicet și sfaturi înțelepte, nu numai de cunoștințe și abilități, ci și de un lucru mult mai mare decât acestea și care ar putea fi numit „arta de a trăi”.

Aparte și în mod special vreau să le mulțumesc clienților mei – fiecăruia dintre cei care mi-au solicitat ajutorul. Aceștia m-au învățat – și continuă să mă învețe – multe lucruri, și despre asta aș putea scrie o carte întreagă. Tocmai mulțumită clienților mei am căpătat credință în frumusețea sufletească a omului și în profundul sens a ceea ce se întâmplă cu fiecare dintre noi.

Îi mulțumesc din toată inima decanului facultății de psihologie a Institutului Ortodox „Sfân-

tul Ioan Teologul” din Moscova, părintele Petru Kolomeițev, pentru ideea pe care mi-a dat-o de a scrie această carte. Și nu numai pentru idee. Dacă nu ar fi fost credința lui, nu m-aș fi hotărât să mă apuc de o asemenea lucrare – sau m-aș fi hotărât, dar mult mai târziu. Pentru acest sprijin le sunt recunoscătoare și multora dintre studenții mei.

Și, bineînțeles, nu am cuvinte îndestulătoare ca să le mulțumesc părinților și apropiaților, a căror dragoste m-a sprijinit în chip văzut și nevăzut de-a lungul acestei lucrări. Iar soțului meu Evghenie și prietenelor mele Maria Hamatova și Ana Nikitina le sunt recunoscătoare și pentru discutarea constructivă a multora dintre temele prezentate în această carte. În fine, le mulțumesc din inimă Anei Simkina și lui Timur Șciukin pentru ajutorul neprețuit în lucrul asupra textului.

P.S.: Numele clienților menționați în carte, ca și circumstanțele lor de viață, au fost schimbate din considerații de confidențialitate.

Marina Suldina,
Moscova, iunie 2017

ÎN LOC DE PREFAȚĂ

Există întârziere și întârziere

Sentimentul vinovăției... De ce este atât de greu și totodată atât de important să-l elucidezi? De ce tocmai vinovăția ne poate vorbi despre adevăratele noastre valori și frământări, despre sensul vieții noastre și despre ceea ce ne împiedică să trăim deplin?

Dacă nu vom învăța să înțelegem în mod corect propriul sentiment de vinovăție, dacă nu vom încerca să recunoaștem ceea ce ne arată el, ne va fi greu să trăim în mod chibzuit și fericit.

A ne studia viața sufletească nu e un lucru simplu, dar este foarte interesant – și, principialul, autoanaliza corectă (fără excese însă) ne va da cunoștințe neprețuite despre noi înșine, care ne vor face viața liberă și limpede, ne vor feri de greșeli serioase.

Pentru a începe mișcarea în direcția unei mai profunde înțelegeri de sine, să ne gândim la ti-

purile vinovăției. Toți vor fi, cred, de acord că ea este de mai multe feluri – iar asta înseamnă că și mijloacele depășirii ei pot fi absolut diferite, câteodată chiar opuse.

De pildă, ați întârziat vreodată? Sunt convinsă că da. Până și oamenii care sunt deprinși din copilărie cu disciplina au trăit nu o dată sentimentul că scopul este încă departe, dar limba ceasului se apropie necruțător de ora Z.

De întârziat se poate însă întârzia în mai multe feluri.

Prima situație. Imaginați-vă că întârziați la o întâlnire cu o persoană importantă. Poate că este vorba de șeful vostru, de un protector, de un profesor sau îndrumător științific: pe scurt, de cineva cu care sunteți în relații formale, dar care vă depășește ca rang și de care depind poziția voastră, statutul vostru.

Pe drum simțiți o anxietate groaznică și pe dinaintea ochilor minții vi se perindă toate variantele posibile de evoluție a situației. Poate că respectivul va ofta dezaprobator, dar poate că o să vă spună de la obraz tot ce crede despre voi... Și încă nu se știe care variantă e mai proastă. În orice caz, reacția lui prezintă un pericol, și trebuie să atenuați cumva acest pericol. De aceea, vă imaginați dinainte cum anume și cu ce cuvinte vă veți cere iertare, prin ce veți încerca să vă justificați – fiindcă justificările trebuie să fie cât mai

convingătoare, să aibă cât mai multă greutate, chiar dacă întârziați pur și simplu fiindcă nu v-ați trezit la timp. Reflectând asupra tuturor acestor lucruri, trăiți o gamă întreagă de sentimente.

Și iată că dați fuga la întâlnire, vă scuzați, vă justificați, spuneți că sunteți foarte vinovați, fiindcă ceea ce simțiți este, desigur, vinovăție – dar încercați să vă analizați mai atent sentimentele. Printre ele vor fi, probabil, anxietatea, frica, disperarea, neajutorarea, vulnerabilitatea (lipsa stabilității emoționale), dezamăgirea, supărarea, descurajarea, nesiguranța, dezgustul de sine însuși – adică te miri ce, numai nu compasiunea față de cel care vă așteaptă. Da, dacă e să vorbim cinstit, în adâncul sufletului sunteți convinși că zece minute de așteptare nu sunt nici o tragedie și că un om obișnuit poate să aștepte fără a suferi daune serioase.

În momentul respectiv, celălalt nu este pentru voi o victimă, nu este cineva care are nevoie de compasiune, ci un agresor ce reprezintă un pericol, un om de care trebuie neapărat să ne apărăm – și dacă el chiar vă va exprima nemulțumirea sa, vă va certa, va fi de acord că sunteți vinovați, o să vi se pară că vina voastră s-a amplificat, în timp ce s-au amplificat doar anxietatea, rușinea și vulnerabilitatea voastră. Va apărea neplăcuta percepție că sunteți o persoană jalnică și fără valoare. Se poate chiar spune că vă simțiți copil lipsit de apărare.

Da, tocmai copilul se „trezește” în noi în momente de acest gen, omulețul care eram cu ceva timp în urmă, când depindeam cu totul de părinți, pe urmă ne temeam de dezaprobarea lor și ne străduiam din răputeri să le merităm dragostea.

După ce întâlnirea neplăcută se va sfârși și veți pune între voi și celălalt o distanță la care vă veți simți în siguranță, veți putea simți chiar ceva ce pare opus vinovăției: supărare, nemulțumire, chiar ostilitate.

Nu este nici o contradicție în asta: o astfel de „vinovăție” este înlocuită adesea de ostilitate, iar câteodată chiar de ură, de repulsie față de cel față de care tocmai ne-am simțit vinovați. Frica și senzația neajutorării merg totdeauna cot la cot cu repulsia față de cel ce ni le provoacă.

Să ne imaginăm acum altă situație. Întârziați la o întâlnire cu un om apropiat, drag, cu care sunteți în relații de încredere. Poate că este un prieten cu care ați trecut „prin foc și apă”, sau poate că este vorba de mama, care-i în vârstă și nu stă prea bine cu sănătatea. Vă dați seama că o să vă ierte cu ușurință pentru întârziere și nici măcar n-o să vă facă observație, dar, știind că nu-i va veni ușor să vă aștepte, vă simțiți vinovați și, dacă întârziați, vă cereți iertare în mod sincer, vă străduiți să vă ștergeți vinovăția (care va fi și mai puternică dacă v-ați uitat telefonul acasă și prin urmare n-ați putut preveni că întârziați).

De frică pentru voi înșivă, de neajutorare și cu atât mai mult de ostilitate față de persoana apropiată nici nu poate fi vorba: dimpotrivă, într-o asemenea situație căldura pe care o simțiți față de ea poate chiar să crească. Sunteți necăjiți, dar vă simțiți, în mod paradoxal, puternici, în stare să faceți o grămadă de lucruri pentru persoana respectivă.

Acum haideți să ne gândim: cât de serios ne-am făcut vina în primul caz și în al doilea caz?

Cred că cinstit ar fi următorul răspuns: nu suntem chiar atât de vinovați nici în primul caz, nici în al doilea. Oricine poate întârzia: în unele cazuri, o asemenea întâmplare poate fi trecută în rândul celor întâmplătoare, care depind doar în mică măsură – sau chiar deloc – de voința noastră. Dacă nu este vorba despre chestiuni de importanță vitală, nu e o crimă care să fie pedepsită prin lege și nici măcar prin oprobriul public. Între cele zece porunci biblice nu există porunca „să nu întârzi”.

Că și în primul, și în al doilea caz trăim emoții foarte puternice, asta e altă treabă. De ce se întâmplă asta? Problema este că pentru noi importanța are nu atât evaluarea morală a faptei, cât consecințele pe care ea le poate atrage în ce ne privește – iar consecințele de care ne temem arată cele mai fragile și delicate aspecte ale existenței noastre, ceea ce ne frământă cel mai mult. Unde-i așa mai subțire, acolo se rupe. În primul

caz, frământările noastre sunt bazate pe frica și anxietatea pentru propria persoană, adică pe senzația instabilității, slăbiciunii situației noastre; în al doilea rând – pe anxietatea și amărăciunea pentru persoana apropiată, adică pe dragostea față de ea și pe conștientizarea fragilității ei. Să tragem pe scurt concluzia acestei incursiuni în lumea noastră lăuntrică.

Există două tipuri de vinovăție. Una dintre ele este adevărată, pe când cealaltă doar aduce a vinovăție. Vinovăția adevărată este numită „autentică” ori „sănătoasă”. Cea care pare vinovăție, dar nu este, e morbidă, nevrotică. Dacă ne simțim vinovați față de cineva (despre vinovăția față de noi înșine vom vorbi în partea a cincea a cărții noastre), există un criteriu care ne ajută cel mai frecvent să le distingem. Simțind o vinovăție sănătoasă (ca în al doilea caz), ne concentrăm atenția cumva în exterior asupra celuilalt. Trăind o vinovăție nevrotică (așa cum se întâmplă în primul caz), suntem concentrați asupra propriei trăiri și asupra noastră înșine.

Luați seama: dacă în trăirile voastre sufletești există o măsură de dragoste și de milă față de cel față de care vă simțiți vinovați, vinovăția voastră e autentică; dacă nu, ceea ce simțiți nu este vinovăție, ci o sosie morbidă a ei.