

LBRIS

We know
books

Xavier Cornette de Saint Cyr

VINOVĂȚIA

Cum să te ierți pe tine,
ca să te simți eliberat

Traducere din limba franceză de
Ioana Medeș

p h i l o b i a

Xavier Cornette de Saint Cyr

© 2024, Éditions Leduc, 76 Boulevard Pasteur, 75015 Paris – France

VINOVĂȚIA

CUM SĂ TE IERȚI PE TINE,
CA SĂ TE SIMȚI ELIBERAT

Xavier Cornette de Saint Cyr

ISBN: 978-630-6614-53-0

© 2025 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com**Editor: Bianca Biagini**

Traducător: Ioana Medeș

Redactare: Bianca Biagini

Corectură: Doina Arabela Saavedra Duque

DTP: Gabriela Căpitănescu

Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CORNETTE DE SAINT CYR, XAVIER**Vinovăția : cum să te ierți pe tine, ca să te simți eliberat /**
Xavier Cornette de Saint Cyr ; trad. din lb. franceză de Ioana Medeș. -
București : Philobia, 2025

ISBN 978-630-6614-53-0

I. Medeș, Ioana

159.9

Cuprins

Introducere	9
PARTEA I – DIVERSELE FAȚETE ALE VINOVĂȚIEI	13
Capitolul 1. Cu adevărat vinovat sau doar culpabilizat?.....	15
Un atașament față de normele morale	15
<i>Transgresiuni care nasc vinovăție</i>	15
<i>O conștientizare</i>	18
Cele două fețe ale vinovăției	20
<i>O vinovăție sănătoasă</i>	20
<i>Responsabil sau nu?</i>	23
Greșeala reală și greșeala imaginară	25
<i>O vinovăție legată de trecut, de prezent și de viitor</i>	25
<i>Povara imaginarului</i>	27
<i>Forța construcției mentale</i>	29
Diferite tipuri de vinovăție	30
1. <i>Vinovăția egocentrică</i>	31
2. <i>Vinovăția pasivă</i>	33
3. <i>Vinovăția controlatoare</i>	33
4. <i>Vinovăția transgenerațională</i>	35

Capitolul 2. La sursa vinovăției	37
Originile vinovăției.....	37
<i>Autoacuzarea</i>	37
<i>Conștientizarea consecințelor unei fapte</i>	39
Un mod de gândire.....	40
Povara religioasă.....	47
<i>Importanța interdicțiilor</i>	47
<i>Locul creștinismului</i>	49
<i>Problematika păcatului originar</i>	51
<i>Vinovăția în fața lui Dumnezeu</i>	53
Povara colectivă.....	54
<i>O vinovăție ontologică?</i>	54
<i>Vinovăția colectivă pentru fapte din trecut</i>	56
<i>Vinovății ca instrument de control</i>	58
<i>Credințe și vinovății sociale</i>	60
<i>O doxă culpabilizantă</i>	62
Capitolul 3. De la vinovăție la responsabilitate	65
Sentimentul de vinovăție.....	65
<i>Vinovat chiar și fără să faci nimic</i>	65
<i>Fantezii și interdicții</i>	67
<i>Sanctiunea Supraeului</i>	70
<i>Vinovăția prin omisiune</i>	71
<i>Standardele personale de perfecțiune</i>	73
Vinovăție, responsabilitate și reparație.....	74
<i>Prejudiciul cauzat altuia</i>	74
<i>Intenția și scopul reparației</i>	76
<i>Inducerea vinovăției unei alte persoane</i>	77
<i>Avantajul țapului ispășitor</i>	78

Problema celor care nu se simt niciodată vinovați.....	81
<i>Victima permanentă</i>	81
<i>Sociopați și psihopați</i>	83
<i>Obediența care absolvă vinovăția</i>	84
PARTEA A II-A – SĂ TRĂIEȘTI MAI BINE CU VINOVAȚIA	91
Capitolul 4. Când vinovăția se insinuează în cotidian	93
Vinovăția legată de ideea de reparație.....	93
<i>Vinovății care persistă</i>	93
<i>Autopedepsirea</i>	98
<i>Vinovăția inconștientă</i>	100
Problematika omnipotenței.....	102
<i>Putem schimba oare cursul vieții?</i>	102
<i>O falsă impresie de control</i>	104
<i>Păcatul orgoliului</i>	106
<i>Pentru ce anume ești responsabil?</i>	108
Victimă și vinovat în același timp?.....	113
<i>Roluri inversate</i>	113
<i>Vinovăția traumatică</i>	115
<i>Refuzul de a fi obiectificat</i>	117
Capitolul 5. O calitate mai bună a vieții cu vinovăția (sau în ciuda ei)	121
Depășirea normelor sociale rigide.....	121
<i>De ce anume te faci vinovat?</i>	121
<i>Scenarii de vinovăție</i>	124

<i>Încearcă să înțelegi exact ce ți se cere</i>	125
<i>Cât de mari sunt prejudiciile?</i>	126
Renunță la vinovățiile otrăvitoare	128
<i>Părintele care reproșează</i>	128
<i>Medicul și mecanicul auto</i>	130
<i>Prietenul care are nevoie de ajutor</i>	132
<i>Vinovăția la locul de muncă</i>	134
1. Perfectionistul vinovat că nu face mai bine	135
2. Mama supusă unei duble constrângeri	139
<i>Reconstruirea după o „vinovăție grea“</i>	142
La ce bun să te simți vinovat?	145
<i>O poveste cu flori</i>	145
<i>Necesitatea conștientizării</i>	148
<i>Luarea în considerare a trăirii subiective</i>	150
Capitolul 6. Pune capăt vinovățiilor inutile	153
Unde este greșeala?	153
<i>Conștiința binelui și a răului</i>	153
<i>Când granița devine neclară</i>	155
<i>Vinovat sau nu?</i>	158
Fă-ți și ție pe plac!	160
<i>Ce te conduce</i>	160
<i>Perfectionistul vinovat</i>	162
<i>Prioritizarea relației</i>	164
<i>Mai puțin vinovat</i>	166
Vinovăția paradoxală a fericirii	171
<i>Este greu să fii fericit?</i>	171
<i>O ideologie a fericirii</i>	174
<i>Ce este fericirea pentru tine?</i>	176

Ghid pentru a nu te mai simți vinovat inutil	178
<i>Despre ce fel de vinovăție este vorba?</i>	178
<i>Privește lucrurile în perspectivă</i>	180
<i>Evaluarea propriei puteri</i>	181
<i>Acceptarea propriilor limite</i>	183
<i>„Trebuie” și „Vreau”</i>	184
<i>Eroare sau greșeală?</i>	186
<i>Evaluarea consecințelor</i>	187
<i>Repararea consecințelor</i>	189
Concluzie	193
Despre autor	197
Mulțumiri	199

CAPITOLUL 1

Cu adevărat vinovat sau doar culpabilizat?

A nu te căi pentru o greșeală este o greșeală în sine.

– Proverb persan

Cine nu se rușinează de greșeala sa este de două ori vinovat.

– Proverb latin

Un atașament față de normele morale

Transgresiuni care nasc vinovăție

Sentiment complex, vinovăția este un amestec de puțină rușine (deși se distinge de aceasta), puțin regret și multă muștrare de conștiință. Cauza ei o regăsești în încălcarea unei norme sau a unei reguli – adesea de ordin moral, dar uneori și juridic – care îți ghidează comportamentul, stabilind ce este bine și ce nu este. Această graniță dintre bine și rău poate fi clar definită în și de către un grup social sau poate ține de etica ta personală. Obiec-

tivul ei este să asigure coeziunea socială a grupului. Foarte des, ea este exprimată în termeni de obligații („trebuie să”, „este necesar să”) și interdicții („nu trebuie să”, „nu ai voie să”).

Datoria morală înseamnă, așadar, ceea ce trebuie să faci pentru ca societatea să funcționeze în armonie. De exemplu, să fii politicos și amabil, să îți ajuți aproapele aflat în dificultate, să îți respecti promisiunile, să tolerezi opinii diferite. Interdicția morală, dimpotrivă, înseamnă tot ceea ce nu trebuie să faci pentru a preveni apariția unor comportamente dăunătoare grupului social. De exemplu, să nu le faci altora ceea ce nu ai vrea să ți se facă ție: să nu ucizi, să nu furi, să nu minți.

Prin urmare, atunci când încalci una dintre aceste norme morale, fie că este vorba de o obligație, fie de o interdicție, și consideri că ele sunt legitime, începi să ai un sentiment de vinovăție.

În acel moment ești cuprins de regret, o reacție emoțională legată de o acțiune pe care ai comis-o și pe care ai fi dorit să nu o fi făcut. Aceeași emoție o poți resimți și în fața inacțiunii tale, atunci când îți dai seama că ar fi trebuit să intervii. Totul ar fi putut evolua mai bine dacă ai fi ales alt drum, dacă decizia ta ar fi fost alta.

Cert este că regretul aduce cu sine o senzație dureroasă de neputință, accentuată de certitudinea că nu se mai poate reveni asupra trecutului.

Se întâmplă ca vinovăția să fie apropiată de remușcare. Am putea spune că remușcarea este un regret încărcat de o dimensiune morală și socială. Sentimentul care o însoțește este dureros și se poate prelungi mult timp. Durerea poate deveni atât de intensă și de persistentă, încât ajungi să crezi că ea singură este o pedeapsă suficientă pentru fapta comisă.

Vinovăția nu este același lucru cu rușinea, dar aceasta din urmă i se poate alătura. Rușinea desemnează senzația că nu ești la înălțime, teama de ceea ce îți poate afecta imaginea personală, frica de judecata celorlalți, care duce la teama de respingere socială. („Ce o să creadă despre mine?”). Ea generează un sentiment de nevrednicie și este exact opusul mândriei. Poți simți rușine chiar și din cauza unei persoane apropiate. În acest caz, nu te îngrijorezi pentru ea, ci mai degrabă pentru imaginea pe care ceilalți și-ar putea-o forma despre tine din cauza comportamentului acelei persoane.

Vinovăția, pe de altă parte, este sentimentul că ai greșit, că ai făcut ceva rău și, după cum tocmai am văzut, ceva contrar valorilor tale.

Există, așadar, o diferență între cele două: de multe ori, când simți rușine, te simți și vinovat, dar poți fi vinovat fără ca rușinea să fie prezentă.

Vinovăția există, așadar, pentru că ești conștient de ceea ce este bine și rău și, prin urmare, de existența unor norme pe care le accepți fiindcă le consideri legitime. Simțindu-te responsabil pentru încălcarea lor, te simți, în consecință, vinovat. Dimpotrivă, când consideri că nu trebuie să-ți asumi responsabilitatea pentru un eveniment negativ, nu te simți vinovat. Consideri atunci fie că nu a existat nicio greșeală, fie că ea nu îți aparține, sau poți chiar să dai vina pe un factor extern sau pe o altă persoană. Celebra formulă „responsabil, dar nu vinovat” înseamnă că decizia luată este considerată justă într-un context anume și fără să se fi comis ceva ilegal. Acest lucru poate merge departe, întrucât se poate considera că nu există nicio vinovăție doar pentru simplul fapt că decizia este văzută ca fiind corectă și legală, chiar dacă urmarea este negativă.

Din această perspectivă, judecata se îndreaptă asupra faptei – și nu asupra consecințelor ei – și ea este cea care poate împiedica apariția vinovăției. Este o abordare aparte, deoarece provocarea unui prejudiciu este un element esențial: dacă fapta ta a fost benefică sau neutră pentru ceilalți, nu vei resimți vinovăție. Totuși, această interpretare este valabilă doar dacă nu ai acționat cu neglijență și dacă efectele negative nu erau previzibile în momentul luării deciziei.

O conștientizare

Să nuanțăm și mai mult. Consideri anumite norme ca fiind legitime pentru că ele se bazează pe un sistem de valori: fie sistemul tău personal, fie cel al familiei, al comunității sau al societății din care faci parte. Totuși, acest sistem de valori luat ca referință este și cel care face ca evaluarea situației să fie uneori dificilă. Între vinovăția pe care ar trebui să o resimți și cea pe care o resimți în mod real pot exista diferențe. De exemplu, minciuna este considerată o acțiune negativă. „Nu trebuie să minți” – acesta este imperativul cunoscut. Unii consideră că este un imperativ absolut: nu trebuie să minți sub nicio formă. Mințind în mod repetat, ajungi să crezi suspiciune asupra a tot ceea ce spui și nimeni nu te mai crede, nici măcar atunci când spui adevărul. Este situația celui care a strigat în glumă „Lupul!” și, când într-adevăr lupul l-a atacat, nimeni nu l-a mai crezut și nu a sărit să-l ajute.

Și totuși, dacă printr-o minciună poți salva de la pedeapsă o persoană pe care o consideri nevinovată, nu capătă oare minciuna o altă valoare în acel moment? Trebuie ea neapărat respinsă? Într-o astfel de situație, minciuna nu atrage după sine niciun sentiment de vinovăție, ci, dimpotrivă, devine un act de virtute, deoarece a împiedicat condamnarea unui om nevinovat.

Poți considera, așadar, că nu fapta în sine – în acest caz, minciuna – creează vinovăție, ci consecința ei și, mai precis, conștientizarea acestei consecințe. Întrebarea centrală este: ce urmează să producă acel act (fie că este vorba de o minciună sau de altceva)? Acesta este punctul esențial. Dacă rezultatul este o consecință negativă pentru ceilalți (sau una pe care o consideri negativă), atunci te poți simți vinovat. Dacă, în schimb, fapta a fost benefică pentru alții sau a determinat evitarea unei consecințe negative, atunci nu ai de ce să te simți vinovat. Trebuie precizat că acest arbitraj între bine și rău se face în funcție de conștiința fiecăruia. Cu toate acestea, după cum vei descoperi mai târziu, vinovăția poate apărea chiar și în absența unei consecințe sau a unei fapte propriu-zise.

Pentru psihologul Tobie Nathan¹, vinovăția este în primul rând dependentă de o terță parte; ea presupune confruntarea cu ceilalți și cu mediul exterior. De aici apare sentimentul de greșeală. Acest lucru este valabil în majoritatea cazurilor, dar e de remarcat că o consecință poate fi negativă și pentru tine însuși. De exemplu, nu ai învățat suficient și ai picat examenul. Consecința negativă te privește doar pe tine. Îți reproșezi acest lucru și te simți vinovat pentru lenea ta.

În plus, poate exista un decalaj între două tipuri de vinovăție. De exemplu, te poți simți vinovat din punct de vedere moral din cauza consecințelor negative ale faptei tale asupra altora, dar să fii achitat juridic – și deci să nu fii considerat vinovat de către justiție – dacă, în funcție de context, nu era posibil să prevezi consecințele negative ale acelei fapte comise legal (sau dacă jus-

¹ Cf. „La culpabilité, une affaire de culture”, Psychologies — <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Estime-de-soi/Articles-et-Dossiers/Cessez-de-culpabiliser-pour-rien/La-culpabilite-une-affaire-de-culture>.

țiția s-a dovedit a fi voit indulgentă). Nu a existat nicio intenție de a face rău. Poate exista și situația inversă: să fii declarat vinovat de un tribunal, deși tu te simți nevinovat și, prin urmare, fără vină în propriul tău sistem de valori și, în consecință, în modul tău de a evalua fapta de care ești acuzat.

De aici reiese că vinovăția este, într-adevăr, legată de un sistem de valori și de încălcarea acestuia, dar nu poate fi redusă doar la această transgresiune. Ea derivă din interpretarea pe care o dai consecințelor acestei încălcări, în funcție de felul în care le judeci: ca fiind negative și dăunătoare, sau nu.

Prin urmare, vinovăția își arată utilitatea prin puternica ei dimensiune socială: tocmai pentru că te temi să o resimți, vei respecta normele și, deci, sistemul de valori al grupului căruia îi aparții sau, cel puțin, în cadrul căruia trăiești. În schimb, ea devine extrem de problematică atunci când o resimți prea des, prea intens sau într-un mod nepotrivit. Nepotrivit înseamnă, de pildă, să consideri greșită o acțiune care în realitate nu este sau să îți asumi responsabilitatea pentru un act asupra căruia nu ai avut niciun control sau care a fost săvârșit de altcineva. În aceste cazuri, vinovăția este problematică, întrucât te îngreădește, te otrăvește și îți alterează gândurile, comportamentele, deciziile și relațiile.

Cele două fețe ale vinovăției

O vinovăție sănătoasă

Se obișnuiește să se emită un fel de judecată morală asupra vinovăției și să fie considerată sănătoasă sau nesănătoasă. În continuarea celor expuse mai devreme, ea este considerată sănătoasă dacă, apărută în urma unei acțiuni contrare normelor sau valorilor tale, decizi să-ți modifice comportamentul pentru a nu

mai comite o astfel de faptă. Obiectivul acestei modificări este să diminuezi sentimentul de vinovăție și, prin urmare, să diminuezi ceea ce îți creează disconfort, o stare de rău. În acest sens, vinovăția resimțită va fi benefică atât pentru tine (vei face în așa fel încât să-ți redobândești liniștea), cât și pentru celălalt (vei face în așa fel încât să nu-i mai faci rău). Există, așadar, doi beneficiari. De aceea, ea te împinge să repari greșeala comisă, adică un act considerat voluntar și conștient. La origine a existat fie intenția conștientă de a face rău, fie cunoștința faptului că acel act ar putea dăuna, iar frământarea sau starea de rău resimțită este ca un preț de plătit pentru a ispăși greșeala. Putea fi vorba și de nepăsare sau neglijență. „A acționat complet inconștient!”, ar spune oamenii, adică nechibzuit și fără asumarea responsabilității.

Repararea sau despăgubirea, fie că înseamnă scuze sau un gest concret, reflectă aspectul sănătos al vinovăției.

Faptul că actul este voluntar și conștient are o importanță capitală. Într-adevăr, vinovăția sănătoasă presupune nu doar încălcarea unei reguli sau transgresarea unei norme, ci și existența libertății de a acționa altfel. Să luăm un exemplu: într-o discuție, nu ești de acord cu interlocutorul tău. Tonul urcă, te înfurii și ajungi să-l jignești sau să-i adresezi vorbe care rănesc. Văzându-i reacția, îți reproșezi că i-ai vorbit astfel. Te simți vinovat, pentru că aveai de ales: puteai să-i vorbești diferit, să-ți exprimi dezacordul fără să-l jignești sau să-l rănești, precum și să îți respecti sau nu propriile valori. Aceste alegeri sunt expresia libertății tale. Este responsabilitatea ta, pentru că ai comis o greșeală, și de aceea te simți vinovat.

Ai fi putut însă să nu te simți responsabil, refuzând să-ți asumi această greșeală și aruncând vina în exterior („Am vorbit așa pentru că eram obosit din cauza...”) sau asupra interlocuto-