

LBRIS

We know
books

DR. JENNIFER REID

ELIBERATĂ DE VINĂ

**SALVEAZĂ-ȚI VIAȚA
DE AȘTEPTĂRI NEREZONABILE**

Traducere din limba engleză de
ANDREEA FLORICĂ

LITERA
București

<i>Nota autoarei</i>	9
<i>Cuvânt-înainte</i>	11
1 Înțelegerea vinovăției	19
2 De ce se simt femeile atât de vinovate?	37
3 Cele patru furii ale așteptărilor nerealiste	55
4 De ce vinovăția este atât de persistentă – și cum ne putem elibera de ea	92
5 Identificarea factorilor declanșatori ai vinovăției	119
6 Liniștirea gândurilor tale de vinovăție	150
7 Implicare asumată	177
Concluzie	195
<i>Mulțumiri</i>	199
<i>Note</i>	205

ÎNȚELEGEREA VINOVĂȚIEI

„**A**parent ne merge bine, dar tot mă simt ca o ratată“, îmi spune Janine. Când o rog să-mi dea câteva exemple ale eșecurilor ei, îmi enumeră în grabă o serie lungă de situații în care crede că îi dezamăgește pe cei din jur.

„Nu am terminat documentația necesară pentru ca noii mei angajați să beneficieze de asigurare medicală“, începe ea. „Nu mă văd deloc cu soțul meu, fiindcă face naveta, iar eu lucrez de obicei seara, când el este acasă. Mama mea are o relație mai strânsă cu fiica mea decât mine, fiindcă ea o îngrijește toată ziua, cât timp sunt eu la birou. Plătesc un abonament scump la sala de sport, unde nu mă duc niciodată. Fiica mea a făcut ditamai scena la magazinul alimentară, săptămâna trecută, când încercam doar să cumpăr câteva produse și am ajuns să o potolesc cu bomboane, ceea ce știu că este îngrozitor.“

Apoi, mă întrebă: „De ce mă simt tot timpul atât de vinovată? M-am săturat să fiu atât de frustrată și de epuizată, dar nu știu cum să schimb situația.“

Nu ne-am simțit toate așa la un moment dat, copleșite de intensitatea subită a emoțiilor noastre? Uneori, poate că-ți dorești să le poți elimina complet, să scapi de influența lor puternică asupra minții și corpului tău. Totuși, ele reprezintă o parte crucială a procesului tău de supraviețuire... și da, chiar și emoțiile dificile, precum sentimentul de vinovăție.

Emoțiile pot fi împărțite în două categorii principale. În primul rând, există emoțiile primare sau de bază – precum frica, furia, bucuria și tristețea –, care îndeplinesc funcții esențiale pentru supraviețuire, cum ar fi să ne ajute să recunoaștem diferența dintre un mediu sigur și unul potențial periculos. Apoi, avem emoțiile secundare sau sociale, care includ jena, gelozia, empatia și, da, vinovăția. Aceste emoții sunt prosociale, deoarece ne ajută să ne consolidăm relațiile și capacitatea de a colabora cu ceilalți. Ele nu implică doar experiențele noastre individuale, ci se manifestă și în *relația cu ceilalți*.¹

Ia gândește-te! Poate că stânjeneala nu este plăcută pe moment, dar ne ajută să ne adaptăm și să reinnoim legăturile dacă am depășit o limită sau dacă am făcut o gafă socială. Gelozia, o altă emoție dezagreabilă, ne semnalează un atașament suficient de puternic față de altcineva încât să reacționăm cu pasiune la amenințarea pierderii acestuia, sau ne dezvăluie o dorință secretă pe care am ascuns-o de noi înșine. Empatia ne ajută să înțelegem mai bine experiențele și sentimentele celorlalți, favorizând o conexiune socială mai profundă. Vinovăția funcționează în același mod.

Suntem predispuși, prin prisma evoluției, să simțim vinovăție. Fără aceasta, ne-ar fi mult mai greu să legăm și să consolidăm cele mai importante relații ale noastre. Vinovăția interpersonală – vinovăția care se naște în interacțiunile noastre cu ceilalți – este adaptativă, deoarece ajută la crearea legăturilor. Aceasta se realizează în trei moduri distincte:²

1. **Exprimarea grijii.** În primul rând, vinovăția îi permite unuia dintre membrii unui cuplu sau ai unui grup să-și

exprime grija și angajamentul în urma unei greșeli comise. În esență, pentru a putea simți vinovăție, trebuie să existe un anumit fel de legătură cu celelalte persoane implicate.

„Mă simt vinovată că te-am dezamăgit, fiindcă țin la tine.“

2. **Reechilibrarea inegalităților.** În al doilea rând, vinovăția servește la remedierea sau la reechilibrarea inegalităților în ceea ce privește suferința emoțională din sânul relației, adică, dacă partenerul tău face ceva greșit, dar, ulterior, se simte vinovat din acest motiv, atunci, măcar vă veți simți *amândoi* la fel de rău într-un final. Vinovăția poate constitui și o motivație importantă pentru repararea relației după o ceartă serioasă.

„Mă simt atât de vinovată că i-am rănit sentimentele. Este îngrozitor. Trebuie să fac ceva ca ea să se simtă mai bine.“

3. **Influențarea celorlalți.** În al treilea rând, vinovăția le oferă indivizilor sau grupurilor, în special celor din poziții inferioare sau cu o putere redusă, o modalitate de a-i influența pe ceilalți. Inducând un sentiment de vinovăție individului sau grupului mai puternic, cel mai puțin puternic îl poate determina să facă schimbările dorite.

„Mi-aș dori ca organizația dumneavoastră să fie dispusă să ne ajute să strângem fonduri pentru banca noastră locală de alimente, dar presupun că aceasta nu este o prioritate în acest an.“

După cum vezi, vinovăția nu este întotdeauna un sentiment dăunător. În fapt, grație capacității noastre de a nutri motivația reparatoare pe care o oferă vinovăția, am evoluat

ca specie la un nivel mult superior celui al celor mai apropiate rude ale noastre din regnul animal.³ Putem interacționa și colabora în moduri extrem de sofisticate tocmai fiindcă strămoșii noștri îndepărtați, capabili să simtă și să răspundă cel mai bine la aceste emoții sociale, au fost cei care au supraviețuit și și-au transmis mai departe codul genetic.

Unul dintre motive este faptul că vinovăția are legătură strânsă cu o altă emoție socială vitală: empatia. Vinovăția și empatia acționează împreună în mod esențial. Dacă suntem în stare să înțelegem cu adevărat ce simte altcineva prin procesul iluminator al propriei simțiri și dacă credem că suntem într-un fel răspunzători pentru provocarea sentimentului respectiv, atunci vom resimți o motivație puternică de a încerca să reparăm situația. De aceea, un sincer „îmi pare rău“ din partea unei persoane dragi îți temperează furia și îți alină durerea. Aceste cuvinte îți arată că acea persoană îți înțelege durerea – poate chiar o simte și ea – și că îi pasă destul de mult ca să încerce să te facă să te simți mai bine. Acest tip de interacțiune duce la o comunicare și o colaborare sporite, iar colaborarea este întotdeauna un rezultat adaptativ din punctul de vedere al evoluției.

Deși toți ne naștem cu abilitatea biologică de a simți aceste emoții sociale, vinovăția și empatia încep, conform cercetărilor, să prindă formă cu adevărat în jurul vârstei de trei ani. Această moștenire genetică se învață și se rafinează în timp, prin interacțiunile cu ceilalți, ca și prin învățăturile directe ale părinților și ale altor modele demne de urmat. Pe măsură ce creierul unui copil începe să se maturizeze, acesta dezvoltă capacitatea de a recunoaște că nu este singura persoană de pe Pământ, lucru care, dacă ai încercat vreodată să convingi un copil de trei ani să-și împartă jucăriile cu altcineva, știi că

poate fi complicat. Pe la această vârstă, copiii învață și diferența dintre bine și rău, modelată de interacțiunile lor cu lumea înconjurătoare. În acest proces, încep să înțeleagă că, atunci când i se întâmplă ceva rău altcuiva, poate fi din cauza a ceva ce au făcut ei. Iată momentul în care pot fi învățate abilitățile de remediere. Sugarii, în schimb, nu sunt capabili să înțeleagă aceste procese. Ei știu doar să plângă când le este foame, când sunt uzi sau oboșiți. Se consideră că această capacitate de a simți atât vinovăția, cât și empatia este cea care ne formează conștiința, reprezentând o parte esențială a vieții noastre de ființe grijulii și interconectate. Așadar, gândește-te cât de mult trebuie să învățăm în primii ani de viață – toate aceste informații complexe pot fi asimilate până la vârsta de trei ani (creierul uman este incredibil, nu-i așa?)

Totuși, atunci când vinovăția este folosită ca principal instrument de a influența sau de a controla comportamentul – chiar și în moduri teoretic adaptative –, aceasta devine maladactivă.

Vinovăția maladactivă

Vinovăția maladactivă, spre deosebire de cea adaptativă, nu favorizează nici colaborarea, nici consolidarea relațiilor. Dimpotrivă, poate avea o serie de consecințe interpersonale negative, inclusiv îndepărtarea de cei dragi și generarea unor conflicte inutile. De asemenea, după cum vom discuta pe parcursul acestei cărți, când folosim vinovăția maladactivă pentru a ne influența sau autocontrola, ajungem să purtăm povara unui sentiment copleșitor că nu facem niciodată destul.

Să începem cu vinovăția maladactivă îndreptată spre exterior sau vinovăția manipulatorie. Aceasta înseamnă întrebuințarea vinovăției pentru a influența pe cineva într-un

mod nedrept sau apăsător; cu alte cuvinte, pentru a manipula. Întrucât vinovăția, mai ales atunci când îți este impusă de altcineva, este foarte incomodă, poate oferi un beneficiu pe termen scurt – acela că ajungi să faci ceea ce vrea cealaltă persoană să faci, astfel că aceasta se va simți bine pe moment –, dar nu creează întotdeauna schimbarea pe termen lung pe care și-o dorește, și anume o conexiune mai puternică. Dacă ai întâlnit pe cineva care folosește vinovăția drept mecanism de control, știi foarte bine că această metodă prezintă anumite riscuri. În mod natural, eviți situațiile care te fac să te simți rău, iar, dacă cineva te face să te simți rău prin intermediul vinovăției, s-ar putea să începi să reduci considerabil din timpul petrecut cu persoana respectivă.

Să luăm exemplul lui Carolyn, care locuiește singură într-un centru de îngrijire asistată. În timpul unei vizite a fiicei sale adulte, își dă seama că și-ar dori să o vadă mai des, dar are probleme de mobilitate și nu se poate deplasa cu regularitate la casa fiicei sale. Carolyn consideră că nu-i mai poate spune direct fiicei sale ce să facă, acum că a crescut și este adultă. Și totuși, vrea în continuare să influențeze deciziile fiicei ei. Inducându-i un sentiment de vinovăție cu ajutorul unor afirmații precum: „Ce drăguț că ai venit, în sfârșit, să mă vezi! Știu că ești de obicei prea ocupată ca să faci această deplasare“, ar putea să-și determine fiica să acționeze conform propriei dorințe, și anume aceea de a o vizita mai des, în cazul de față. Mai mult, dacă simte că fiica ei se simte vinovată fiindcă nu îi satisface nevoile, atunci Carolyn primește o confirmare a afecțiunii fiicei sale pentru ea (primul efect prosocial al vinovăției adaptative).

Să ne oprim puțin aici și să analizăm abordarea lui Carolyn. Oare își dă seama că folosește vinovăția pentru a-și

manipula fiica? Posibil. Poate că a adoptat în mod conștient această strategie după ani de încercări eșuate de a-i controla alegerile fiicei sale independente. O altă posibilitate este că nu realizează că vorbele ei îi provoacă fiicei sale un sentiment de vinovăție. Poate că aceasta a fost dinamica relației ei cu propria mamă și cum doar o repetă în relația cu fiica ei, evocând în mod inconștient aceleași emoții pe care le-a trăit când era ea tânără. În final, poate că nici nu mai contează. Efectul asupra fiicei ei rămâne unul negativ și, în cele din urmă, va duce la reducerea numărului de vizite și a timpului petrecut împreună, o distanțare dureroasă pe care niciuna dintre ele nu o dorește.

Să comparăm această abordare cu una mai directă pe care ar putea să o aibă Carolyn. Aceasta ar putea să-i spună fiicei ei că se simte singură și că se bucură foarte mult când o vizitează. Apoi, ar putea discuta despre diferite modalități prin care Carolyn ar putea interacționa cu ceilalți atunci când fiica ei nu este acolo și despre cum ar putea comunica mai des cu fiica ei, când o poate vizita în persoană. Cu alte cuvinte, acest tip de comunicare sinceră are mai multe șanse s-o ajute pe Carolyn să-și îndeplinească nevoile și să aibă o legătură mai strânsă cu fiica ei iubitoare.

Reține, manipularea prin culpabilizare poate părea utilă pe termen scurt, dar în timp, folosirea acesteia pentru a obține atenție și a influența comportamente duce, într-un final, la întreruperea legăturii și la o acumulare de resentimente, astfel că toată lumea are de pierdut. De cele mai multe ori, vinovăția nu este cea mai bună metodă de a-ți influența partenerii și persoanele dragi. Și nu este nici cel mai bun mijloc de a te influența pe tine însăși.

Ecuția vinovăției: Când vinovăția se internalizează

Cealaltă formă de vinovăție maladactivă, care constituie și tema principală a acestei cărți, este cea pe care o îndrepti chiar asupra ta. Se manifestă când crezi că ai făcut ceva greșit, iar cuvântul-cheie aici este „crezi“. Un aspect important al vinovăției este că aceasta nu este întotdeauna bazată pe fapte. În loc să reacționezi la o situație în funcție de ceea ce se întâmplă cu adevărat, te raportezi la o serie largă de așteptări pentru a vedea dacă te ridici la înălțimea acestora. Și, dacă nu o faci, te cuprinde sentimentul de vinovăție, indiferent dacă acele așteptări au fost sau nu realiste.

Sunt mulți factori care contribuie la experiențele noastre zilnice de vinovăție excesivă. Cu cât am studiat mai mult, cu atât am înțeles mai bine că toți aceștia pot fi reduși la următoarele două variabile:

Ce așteptări ai de la tine;

Cât de bine crezi că îndeplinești aceste așteptări.

Iată! Aceasta este ecuația vinovăției.

$$\text{Vinovăție} = \text{Așteptări} - \text{Realitate}$$

Ecuția vinovăției este un cadru solid pentru înțelegerea și, într-un final, îndepărtarea rădăcinilor sentimentului nostru excesiv de vinovăție. Reține: la fel ca toate emoțiile tale, vinovăția – chiar și cea maladactivă – este un semnal. Așa cum, dacă te stropești accidental cu apă clocotită pe piele, simți o senzație de arsură, la fel și emoțiile tale reprezintă un

răspuns la mediul înconjurător și la modul în care percepi tu acest mediu. Emoțiile te avertizează cu privire la lumea din jurul tău și te pot ajuta să identificeți modul în care te afectează anumite întâmplări și experiențe. Când te simți copleșită de un sentiment apăsător de vinovăție, poți începe să folosești ecuația vinovăției pentru a-ți descoperi așteptările profund înrădăcinate, deseori nerealiste, și pentru a-ți muta atenția către numeroasele tale talente și contribuții mai puțin vizibile. Vinovăția excesivă apare când așteptările tale depășesc cu mult percepția ta asupra realității.

Întâi, să definim câțiva termeni. Ce înțeleg mai exact prin *așteptări*? Așteptările reprezintă ideile tale despre fiecare dintre rolurile pe care le îndeplinești. Acestea sunt modelate de forțe ample, inclusiv de presiunea socială (cum ar fi portretizările nerealiste ale rolului de părinte, de pe rețelele sociale, sau concepțiile despre „locul firesc“ al femeilor în lume), de relațiile tale cele mai importante (de exemplu, părerea partenerului tău că tu ești cea care ține mereu socoteala a tot și a toate), de familia în care te-ai născut (ca, de pildă, modul în care mama și tatăl tău își împărțeau treburile casnice și îngrijirea copiilor), dar și de propriile convingeri fundamentale (cum ar fi aceea că perfecțiunea este singura cale către iubire și acceptare). Așteptările tale sunt standardele pe care încerci să le atingi în mod inconștient și care îți provoacă un sentiment de vinovăție când nu reușești să le atingi.

De exemplu, dacă așteptarea ta legată de a fi o colegă bună înseamnă să fii disponibilă pentru orice proiect de ultim moment, să nu te plângi niciodată când nu primești meritele cuvenite și să îți sacrifici în mod regulat viața personală pentru a prelua repede „un mic apel de serviciu“, atunci sentimentul tău de vinovăție va crește pe măsură ce acțiunile tale reale se

îndepărtează de acest ideal. Dacă, în schimb, îți stabilești așteptări realizabile de la propria persoană, la locul de muncă, vinovăția poate începe să se estompeze. Poate că-i vei aminti șefului tău că ți-a promis să nu te mai sune după program sau poate că vei ruga un coleg să-ți adauge numele pe o prezentare la care l-ai ajutat cu ore întregi de muncă, astfel încât echipa să-ți cunoască contribuția însemnată. Învățând să-ți ajustezi așteptările exagerate și neproductive, îți vei reduce cu siguranță sentimentul de vinovăție.

Ceea ce ne aduce la cealaltă variabilă: cum percepem noi realitatea, iar cuvântul-cheie aici este *percepție*. În ecuația vinovăției, este folosită versiunea ta subiectivă a realității, adică ceea ce crezi tu, nu o realitate bazată pe fapte absolute. Și aceasta fiindcă, asemenea multora dintre noi, și tu poți tinde să ai o viziune în mare măsură distorsionată asupra aptitudinilor și realizărilor tale de zi cu zi.

Să comparăm această tendință de a ne trece cu vederea propriile eforturi cu procesul de calibrare a micului cântar de bucătărie folosit pentru măsurători precise în patiserie. După ce așezi un castronel pe cântar, apeși butonul de calibrare pentru a reseta cântarul înainte de a adăuga făina sau celelalte ingrediente uscate. Greutatea castronului este, acum, ca prin minune, *zero*. Deseori, noi, femeile, folosim aceeași abordare pentru a nega faptele bune pe care le facem de-a lungul vieții. Te consideri o persoană îngrozitoare după ce ai ratat apelul unei prietene aflate în dificultate, chiar dacă ți-ai petrecut ultima săptămână făcându-i mici daruri și trimițându-i mesaje pozitive. La serviciu, ignori toate laudele pe care ți le-a adus șeful tău la ultima evaluare a performanței, însă te concentrezi asupra unicului termen-limită recent pe care a trebuit să-l

prelungesti. Realizările tale sunt astfel anulate de ceea ce *nu* ai făcut și de potențialul pe care *nu* l-ai atins.

Când realizările și eforturile tale sunt subestimate, variabila realității din ecuația vinovăției scade vertiginos. Tot ce îți rămâne sunt acele așteptări uriașe, care duc la experiențe de vinovăție la fel de disproporționate. Aceasta înseamnă că faptul de a face mai mult s-ar putea să nu îți diminueze sentimentul de vinovăție. În schimb, e nevoie să conștientizezi numeroasele fapte uluitoare pe care le faci *deja* în fiecare zi: îmbraci trei copii, le dai de mâncare și-i pregătești de școală, organizezi singură petrecerea prietenei tale care se va căsători, lucrezi douăsprezece ore într-o zi ca să termini un proiect important înaintea unei ședințe neașteptate. Toate acestea sunt realizări majore. Acordă-ți meritul care ți se cuvine!

Poate că ai o capacitate incredibilă de a identifica aspectele în care crezi că nu te ridici la înălțimea așteptărilor, dar, pentru a-ți reduce sentimentul exagerat de vinovăție, trebuie să faci o schimbare crucială în felul în care le privești. Pune-ți următoarea întrebare: „Ce anume din ceea ce fac deja este extraordinar?” Când te încurajez să-ți reinterpretezi realitatea actuală, nu spun că trebuie să te prefaci că totul este perfect. Viața îți va pregăti zilnic provocări care, în mod lesne de înțeles, te vor afecta. Însă eu îți sugerez să încerci să-ți privești propria viață dintr-o perspectivă nouă, mai realistă. Ce este adevărat în prezent? Odată cu această schimbare de perspectivă, s-ar putea să te surprindă multele lucruri pe care le faci deja bine.

Să luăm următorul exemplu elocvent al efectelor unor așteptări nerealiste și ale unor realizări subestimate. În toiu pandemic de COVID-19, atunci când ne adaptam cu toții la o schimbare culturală majoră, unică într-o viață de om, multe dintre noi s-au simțit vinovate că nu mai erau la fel de eficiente