

MARINA SULDINA

CUVÂNT ÎNAINTE

# Vinovăția cea închipuită și cea adevărată

Dragă cititorule, te salut cu mare bucurie și te invit să citi această carte asupra acestei teme complexe și atât de importante pentru mine. Este vorba despre sentimentul vinovăției.

Când am scris această carte voiam ca ea să devină o călăuză în încălcitele labirinturi ale vieții lăuntrice, ceva de genul unei lanterne ce luminează calea, ajutându-l pe om să înțeleagă unde

se află și să găsească următorul pas – și dacă este posibil să realizeze o anumită măsură acest scop, mi pot considera îndeplinită sarcina.

Am scris această carte în limba rusă și în limba română. Vă mulțumesc pentru că vă place să citiți și să vă împărtășiți poveștile din viața voastră.

Aceasta este prima mea carte de amintire și, după cât se poate, vă invit să citiți această carte din viața mea. Îmi este greu să caracterizez fără echivoc această

Traducere din limba rusă de  
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura  
**Σοφία**

București

logia personalității, psihologia comunicării în afaceri.

Participant la numeroase conferințe științifice internaționale din Rusia și din străinătate, autor a diverse articole apărute în publicații științifice și de popularizare a științei.

- Dacă veți ajunge să vă dați seama că anxietatea voastră este excesivă, aduceți-vă aminte că

anxietatea și căderea a-v emana dintr-o stare de

Marina Suldina este psiholog existențialist

profesor în cadrul Facultății de Psi-

hologie la Institutul Ortodox Științific de Psi-

hologie din Moscova.

2-a născută în anul 1984, în orașul Lăzarsk din

teritoriul Novosibirsk. În anul 2010 a absolvit

Facultatea de Psihologie a Universității Naționa-

le de Stat pentru Cercetare din Tomsk și a deve-

nit asistent al Facultății de Psihologie a Univer-

sității Lomonosov din Moscova la specialitatea

Psihologie generală, psihologia personalității

la catedra de Psihologie. A absolvit cursurile în

anul 2008.

Am început să lucrez în domeniul psihologiei

la Teatrul Universitar al orașului din ora-

șul Tomsk. Am lucrat la Moscova și pe lângă

consultanță psihologică pentru adulți și adolescenți.

La Facultatea de Psihologie la Institutul Or-

toodox Științific de Psihologie din anul 2012,

ținând cursurile de psihologie generală, psico-

Comenzi:  
www.libris.ro

Direcție:  
SUPERIOR APH

## CUPRINS

Cuvânt înainte .....	5
În loc de prefață: Există întârziere și întârziere . . . .	9
1. Despre vinovăția autentică și cea „duală” . . . . .	15
2. Vinovăția ca nevroză .....	29
3. Vinovăția autentică .....	113
4. Vinovăția inevitabilă .....	151
5. Vinovăția față de tine însuși sau Chemarea ființării .....	181
În loc de încheiere: Frica ce încătușează și frica ce eliberează .....	189
Anexă: Ce să facem dacă ne chinuie vinovăția .....	195
Despre autoare .....	197

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.

1.

## Despre vinovăția autentică și cea „duală”

### Vinovăția autentică: forța dreptății

Teoretic, orice vinovăție este legată în mod intim de sentimentul anxietății, iar anxietatea poate fi de foarte multe feluri. Cum e anxietatea, așa e și vinovăția.

În cazul unei vinovății autentice, putem simți anxietate cu privire la o anumită daună (reală sau doar potențială) produsă în lume – iar dacă e să vorbim mai exact, într-o parte de lume pentru care noi suntem responsabili. Și aceasta este o responsabilitate care nu ne este impusă de către alții și nu este luată de la alții.

De pildă, medicul poartă răspunderea pentru diagnosticarea și tratarea pacienților săi. Actorul răspunde pentru roadele creației sale artistice. Savantul – pentru rezultatele cercetărilor sale. Jurnalistul – pentru autenticitatea informației pe care o face publică.

În practica medicală există cazuri complicate. De pildă, când trece prea mult timp fără ca medicul să reușească stabilirea diagnosticului ori când acest diagnostic se dovedește a fi greșit. Din păcate, tot felul de greșeli se mai întâmplă și la medici foarte conștiincioși și competenți. Dacă urmările greșelii sunt triste, doctorul poate fi chinuit apoi de sentimentul vinovăției.

Dacă actorul a jucat un personaj ticălos după care se iau apoi o mulțime de oameni, el se poate simți vinovat pentru faptul că a creat o imagine prea atrăgătoare a eroului negativ.

Dacă savantul a elaborat o tehnologie pe care au folosit-o producătorii de armament, el suferă de fiecare dată când aude că rezultatele muncii lui au făcut noi victime.

Dacă un jurnalist de bună credință află deodată că informația diseminată de către el în spațiul mediatic conține un fals, el poate simți mustrări de conștiință pentru faptul că nu a verificat-o deplin.

Se întâmplă și ca vinovăția să nu exprime pur și simplu responsabilitatea, ci să o „strige”, să smulgă acoperământul de pe ceea ce până atunci era ascuns, fiindcă responsabilitatea poate fi și neconștientizată. În atare caz, sentimentul vinovăției devine o surpriză și ne deschide ochii asupra unei responsabilități până atunci neconștientizate, de profunzime. El ne arată ceea ce este de fapt prețios pentru noi. Vinovă-

ția îl trezește, cumva, pe om, făcându-l să vadă că el, cu voie sau fără voie, dăunează propriilor sale valori.

De pildă, un tânăr poet cântă în scrierile sale sinuciderea, deși el însuși este departe de a-și pune capăt zilelor. El percepe propria creație ca pe un joc, fără s-o ia în serios, și este zguduit când află că opera lui a provocat un val de sinucideri în rândul tineretului.

*Principalul sens al vinovăției este cel de a ne înștiința că a avut de suferit ceva ce pentru noi are importanță – că a suferit tocmai din cauza acțiunilor noastre sau pasivității noastre. Anxietatea și sentimentul răspunderii ne împing să facem anumiți pași pentru a îndrepta, pe cât este posibil, situația. Vinovăția exprimă necesitatea noastră de a ne apăra valorile, de a fi responsabili pentru ceea ce prețuim. Tocmai această vinovăție poate fi considerată autentică.*

Ea poate fi foarte chinuitoare, poate chiar să arunce în deznădejde, dar poate și să aducă o ușurare paradoxală – atunci când aduce nădejdea schimbării. Vinovăția sănătoasă este întotdeauna o mare forță. Ea poate fi numită „forța dreptății”. Omul știe sigur că are dreptate – că are dreptate în privința faptului că așa cum a fost nu trebuia să fie și că ceea ce s-a întâmplat trebuie schimbat. Și această dreptate îi dă puteri. Într-adevăr, el va avea nevoie de multă putere – pentru a îndrepta situația, iar câteodată și pentru a se schimba pe sine însuși. În a treia parte a

cărții vom discuta în amănunt despre felul cum se depășește vinovăția autentică.

### Calea lui Iudușka

Forța dreptății poate fi orientată însă nu spre îndreptarea situației (fiindcă se mai întâmplă și ca aceasta să fie ireparabilă) și nu spre schimbarea de sine, ci spre distrugerea de sine, spre autoacuzare fără ieșire. Să ne amintim de Iuda Iscarioteanul, care L-a vândut pe Hristos, după care și-a încheiat viața prin sinucidere (în capitolul *Cele două căi spre iertare* vom examina sentimentul lui de vinovăție în comparație cu cel al altui apostol – al Sfântului Petru), sau de Porfirie Vladimirovici – „Iudușka” – Golovlev din celebrul roman al lui Saltîkov-Șcedrin:

„Cumplitul adevăr i-a luminat conștiința, însă i-a luminat-o târziu, fără folos, când înaintea ochilor stătea doar realitatea ireversibilă și ireparabilă. Iată: a îmbătrânit, s-a sălbăticit, este cu un picior în groapă, și nu-i pe lume ființă care să se apropie de el, căreia să-i fie milă de el. De ce e singur? De ce vede în jur nu numai nepăsare, ci și ură? Iudușka gema, se înverșuna, se frământa și aștepta cu febrilă încrâncenare seara nu ca să se îmbete, doar, în chip bestial, ci ca să își înece în vin conștiința... Seară de seară o pune pe Anninka să-i repete istorisirea despre moartea Liubinkăi, și seară de seară în mintea

lui prindea tot mai mult contur ideea sinuciderii. La început, gândul acesta s-a ivit întâmplător, dar pe măsură ce procesul pieirilor<sup>1</sup> se lămură, el s-a strecurat tot mai adânc și în cele din urmă a devenit singurul punct luminos din întunericul viitorului.”

Iudușka vede că partea de lume pentru care era răspunzător el – moșia lui și familia lui – a căzut în paragină și că pentru ceea ce s-a întâmplat el este singurul vinovat, dar sentimentul acesta de vinovăție sănătoasă („cumplitul adevăr” care „i-a luminat conștiința”) este îndreptat nu spre zidire, ci spre ruinare.

Autodistrugerea face morbidă, nevrotică, vinovăția care inițial era sănătoasă – și cu toate că aceasta are rădăcini bune, ea nu poate fi numită „autentică”, așa cum nu poate fi numită nici total morbidă.

### Vom numi această vinovăție „duală”.

Despre felul cum ea poate fi depășită vom vorbi mai amănunțit în părțile a treia și a patra ale cărții – iar deocamdată hai să vedem alte exemple de vinovăție „duală”.

<sup>1</sup> În romanul lui Saltîkov-Șcedrin – care întrebuițează aici un cuvânt arhaic forțându-i cumva înțelesul – este vorba de toate viețile distruse pentru care era răspunzător „Iudușka” (n. tr.).

## Șaizeci de ani de vinovăție

Un alt exemplu de vinovăție ale cărei urmări au fost ireparabile și la alinarea căreia nu ajută nici o alegere a fost descris de mitropolitul Antonie al Surojului:

„Cu ceva timp în urmă a venit la mine un om de optzeci și ceva de ani. Acesta căuta sfat, fiindcă nu mai putea răbda chinul în care trăise șaizeci de ani. În timpul războiului civil din Rusia își omorâse iubita. Se iubeau fierbinte și se pregăteau să se căsătorească, dar în vremea unui schimb de focuri ea s-a ridicat pe neașteptate și el, din greșeală, a tras în ea. Și șaizeci de ani nu și-a mai găsit liniștea. El nu doar curmase o viață care îi era nemăsurat de scumpă lui – curmase o viață care înflorea și care era nemăsurat de scumpă fetei pe care o iubea. Mi-a spus că s-a rugat, că a cerut iertare de la Domnul, că s-a dus să se spovedească, s-a căit, a primit dezlegare și s-a împărțășit – a făcut tot ce i-a dus capul și pe el, și pe cei cărora le ceruse ajutorul, dar nici așa nu și-a găsit liniștea. Cuprins de compătimire fierbinte, i-am spus: «V-ați adresat lui Hristos, pe Care nu L-ați omorât; preoților, cărora nu le-ați făcut nimic. De ce nu v-ați gândit niciodată să vă adresați fetei pe care ați ucis-o?» El a rămas uimit. Nu Dumnezeu este cel care dă iertarea? Că doar El poate să ierte păcatele oamenilor pe pământ... Desigur, așa este, însă i-am zis că dacă fata pe care a ucis-o îl iartă, dacă ea îi ia apărarea, nici Dumnezeu nu

poate trece pe lângă iertarea ei. I-am propus să stea după rugăciunile de seară și să-i povestească acelei fete despre cei șaizeci de ani de suferințe sufletești, de inima lui pustiiată, de chinul pe care l-a trăit, să-i ceară iertare, apoi s-o roage să îi ia apărarea și să ceară de la Domnul tihnă inimii lui, dacă l-a iertat. Așa a și făcut, și liniștea a venit... Ceea ce nu a fost încheiat cu bine pe pământ poate fi vindecat mai târziu – dar, posibil, cu prețul a mulți ani de suferințe și muștrări de conștiință, lacrimi și frământări.”

A ieși din cercul vicios al autoacuzărilor și a dobândi liniștea sufletească este un lucru imposibil atâta timp cât vinovăția autentică nu este – măcar într-o anumită măsură – răscumpărată și iertată.

Totuși, ne-ar putea mira faptul că mitropolitul Antonie scrie despre ceea ce s-a petrecut ca despre un păcat. Omorul fusese neintenționat, el a decurs dintr-o cumplită întâmplare, ale cărei fire au ajuns în mâinile omului iubit – însă din multe spuse ale vlădicăi Antonie reiese că el înțelegea păcatul în mai multe moduri, inclusiv într-un sens destul de larg. De pildă, el spunea: „Știm că năzuim spre bine, că iubim binele, că el ne pare ceva minunat, ceva de dorit – și totuși, așa cum omul care trage într-o țintă poate trage pe alături, așa și noi, năzuind spre bine, trecem pe alături. Acesta este sensul exact al cuvântului grecesc «amartia» (păcat): a nu nimeri ținta.”

Astfel, păcat în sensul larg al cuvântului este orice pas ale cărui urmări duc la rău. Chiar dacă acțiunea cu pricina a fost neintenționată și a atras după sine consecințe pe care nu le-am vrut, ne este greu să scăpăm de sentimentul vinovăției. Și în pofida faptului că această vinovăție devine adeseori foarte chinuitoare și neproductivă și adeseori se transformă în nevroză, ea reprezintă totuși o mărturie indisputabilă a faptului că nu suntem indiferenți față de ceea ce se petrece, că suntem gata să ne asumăm răspunderea pentru aceea că lumea în care trăim nu e așa cum a plănuit-o Domnul. Cred că tocmai o astfel de vinovăție și un astfel de păcat are în vedere mitropolitul Antonie când povestește istoria despre omul care și-a omorât logodnica. Și tocmai într-un astfel de sens larg vom vorbi de păcat în partea a patra, dedicată vinovăției inevitabile.

Deocamdată, spre a evita confuziile, îl vom defini însă drept alegere intenționată ce contravine legilor morale, iar dacă răul a fost cauzat în mod neintenționat vom numi acest pas nu „păcat”, ci „greșeală”.

În pofida faptului că ceea ce s-a întâmplat cu eroul istoriei descrise de mitropolitul Antonie reprezintă un păcat în sensul larg al cuvântului, nu este cazul să ne îndoim că sentimentul de vinovăție al persoanei respective a fost la început unul autentic, sănătos – și totuși, din cauza uria-

șei sale forțe și a imposibilității răscumpărării, el s-a transformat inevitabil în autodistrugere.

### „Sfâșiați” între mai multe interese

În tinerețea sa, Cehov era „sfâșiat” între medicină și literatură. Iată un extras dintr-o scrisoare din anul 1883, adresată lui N. Leikin, în care el, cu ironia-i caracteristică, se tânguie: „Sunt cumplit de ocupat. Muzele mele plâng, văzându-mi nepăsarea. Până la jumătatea lui septembrie va trebui să fur câte un pic de timp pentru literatură.”

Și iată cum descrie Cehov mai târziu, în anul 1886, una dintre zilele sale obișnuite: „Am început povestirea dimineța; ideea nu era rea, și începutul a ieșit bunicel, însă nenorocirea este că a trebuit să scriu cu antracte. După prima paginuță a venit nevasta lui A.M. Dmitriev să ceară o adeverință medicală; după a doua am primit de la Șehel’ telegramă că e bolnav! A trebuit să mă duc să-l doftoricesc... După a treia pagină – prânzul ș.a.m.d. Iar scrisul cu antracte este același lucru ca pulsul cu întreruperi.”

Cehov se căia că dă prea puțină atenție literaturii, deși motivul era unul întemeiat: „...Sunt medic și m-am afundat în medicina mea până peste cap, așa încât proverbul cu cei doi iepuri nu a împiedicat pe nimeni atât de mult să doarmă așa cum m-a împiedicat pe mine.”

Victoria Ciudinova, care a studiat viața și opera lui Cehov, scria că această sfâșiere l-a chinuit