

CZU 159.942

<https://doi.org/10.52507/2345-1106.2026-1.43>

VINOVĂȚIA – ÎNTRE CONȘTIENTIZARE, REPRIMARE ȘI TRANSFORMARE PSIHOLOGICĂ

CREANGĂ Elena,

Doctor în pedagogie, conferențiar universitar,
Universitatea de Studii Europene din Moldova
<https://orcid.org/0009-0002-0777-3711>

REZUMAT

Vinovăția reprezintă o emoție morală complexă, cu rol adaptativ în reglarea comportamentului social, dar care, atunci când devine intensă sau reprimată, poate genera dezechilibre emoționale și comportamentale. Articolul explorează formele vinovăției – manifestă și reprimată – prin prisma metaforei „aisbergului”, evidențiind diferența dintre expresia vizibilă și trăirile ascunse. Sunt prezentate implicațiile psihologice și direcții de intervenție orientate spre conștientizare și transformare.

Cuvinte-cheie: vinovăție, rușine, emoții, reprimare, autocunoaștere, reglare emoțională.

GUILT – BETWEEN AWARENESS, REPRESSION, AND PSYCHOLOGICAL TRANSFORMATION

CREANGĂ Elena,

PhD in pedagogy, associate professor,
University of European Studies from Moldova
<https://orcid.org/0009-0002-0777-3711>

SUMMARY

Guilt is a complex moral emotion with an adaptive role in regulating social behavior; however, when it becomes intense or repressed, it can lead to emotional and behavioral imbalances. This article explores the forms of guilt—manifest and repressed—through the lens of the “iceberg” metaphor, highlighting the distinction between visible expression and underlying hidden experiences. The psychological implications are discussed, along with intervention directions focused on awareness and transformation.

Key words: guilt, shame, emotions, repression, self-awareness, emotional regulation.

Introducere. Încă de la vârste fragede suntem învățați că, dacă înfăptuim vreo fărâdelege, vom fi trași la răspundere. Astfel învățăm despre greșeală și vină. La nivel fundamental, aceste lecții ne sunt necesare pentru a putea trăi într-o comunitate sigură și pașnică. Dar se întâmplă adesea să scoatem ideea de vină din contextul ei social și s-o aplicăm la nivel personal, adăugând propriile greșeli și poate chiar învinuindu-i pe alții de judecățile noastre eronate. În psihologie apare frecvent clișeul „șapului ispășitor”, al persoanei pe care cade vina pentru a fi iertată vinovăția unui grup întreg.

Dacă învinuim pe altcineva, ajungem adesea în mijlocul unui „câmp de război”: vina este aruncată dintr-o parte în alta asemenea unei mingi de tenis, până când, la un moment dat, situația scapă de sub control, iar sentimentele iscate ajung să fie disproporționate față de situație. Pot începe să se creeze facțiuni - iar facțiunile sunt cea mai jalnică formă de politică. Arătăm cu degetul și apar trei degete care arată înapoi spre noi [4, p.41].

Definită din punct de vedere juridic, *vinovăția* este starea de a fi încălcat o lege; din punct de vedere moral, reprezintă starea de a fi transgresat o normă morală. Uneori, oamenii sunt conștienți că simt vinovăție, dar nu îi cunosc temeiurile. Alteori, nu își dau seama că se simt vinovați, resimțind în schimb altceva. S. Freud scrie că: este foarte de înțeles că nici conștiința vinovăției nu este recunoscută ca atare, ci rămâne în mare parte se întâmplă ca oamenii *găsiți* vinovați să nu se *simtă* astfel [16].

Iar uneori oamenii se *simt* vinovați chiar dacă nimeni (în afară de ei înșiși, la un anumit nivel de conștientizare) nu i-a judecat astfel. Nu există o corespondență necesară între vinovăția juridică sau morală și cea psihologică. Astfel de discrepanțe pot apărea din diverse motive. De exemplu, am fost găsit vinovat, însă mă consider nevinovat și, prin urmare, nu mă simt vinovat. Sau am fost găsit vinovat, însă cred că legile sau normele morale aplicate sunt nevalide sau nedrepte.

D.-L. Carveth susține că absența aparentă a vinovăției, întâlnită la unele persoane (de exemplu, la psihopați), nu reflectă neapărat lipsa capacității de a simți vinovăție, ci mai degrabă o suprimare sau o slăbire a funcției supraeului și a conștiinței morale [15].

Uneori s-ar putea să mă consider și să mă simt vinovat, chiar dacă nimeni altcineva nu mă consideră astfel. Motivul poate fi sentimentul că ceilalți mă judecă după legi sau norme prea laxe sau nu-mi cunosc, de fapt, păcatele sau fărâdelegile. Când oamenii se simt vinovați în ciuda faptului că nu sunt conștienți să fi comis vreo fărâdelege sau vreun păcat, psihanalistii presupun acțiunea unui judecător inconștient care cunoaște transgresiunile reale sau imaginare și le pedepsește prin vinovăție [2, p.17-18].

Faptul că mă simt vinovat nu înseamnă că sunt vinovat. Refuz să iau decizii și să fac alegeri din vinovăție. Uneori am nevoie să simt vinovăția și să fac oricum ce mi-am propus să fac. În cazurile inevitabile în care am rănit pe cineva din neatenție, îmi voi cere scuze, voi îndrepta greșelile și voi renunța la vinovăție. Nu îmi voi cere scuze iar și iar. Nu mai sunt o victimă. Nu voi accepta învinovățirea nedreaptă. Vinovăția este uneori

frică bine camuflată: „Mă simt vinovat și mi-e frică, dar nu sunt vinovat sau în pericol” [14, p.202].

Este greșit să învinuim, deoarece această acțiune este excesiv de simplistă, în cel mai bun caz, iar, în cel mai rău caz, este o proiecție asupra altora a propriului nostru simț de răspundere în fața greșelilor. La fel ca oricare alte reacții negative, efectele sale sunt corozive: învinuirea distruge liniștea sufletească pentru că ne atrage într-o acțiune care nu este demnă de acest efort. Pentru a găsi liniștea e nevoie mai întâi să ne dezvoltăm onestitatea (curajul de a ne accepta propriile erori) și capacitatea de acceptare (ideea că nu avem nici un control asupra erorilor celorlalți). Actul învinuirii este o reacție agitată care nu poate avea niciodată rezultate benefice, este o experiență care nu-și are locul în paleta de emoții a persoanelor care caută relaxarea [4, p.42].

Principalele prejudecăți ale conștiinței sunt vinovăția și inocența, cu toate consecințele lor directe, cum ar fi ispășirea și dreptatea, de exemplu. Aceste prejudecăți ne influențează foarte mult viața personală, succesele sau eșecurile, atât pe plan profesional, cât și în companii sau firme.

Tot ceea ce afirm despre vinovăție, inocență sau dreptate poate fi înțeles doar de către cei care reușesc să se elibereze de vraja conștiinței, de cei interesați de latura spirituală, cea care, dincolo de distincția dintre bine și rău, reduce totul la iubirea față de semenii [5, p.51].

Noi, femeile care avem un nivel ridicat de autoexigență, trăim zilnic cu anxietate, furie, tristețe și vinovăție. Uneori, aceste emoții sunt atât de intense încât ne acaparează complet, fără să putem face nimic pentru a le gestiona. Există persoane la care predomină o anumită emoție. Simt mereu furie sau se învinuiesc pentru tot ce li se întâmplă. Altele, simt frecvent un amestec al acestor patru emoții, ceea ce le face să trăiască zi de zi ca într-un adevărat carusel. Iar acest lucru este pur și simplu epuizant [8, p.219].

Vina face parte din *familia furiei*, care apare atunci când granița ta personală a fost distrusă din interior din cauza unei greșeli sau din cauza a ceva despre care ai fost făcut să crezi că este o greșeală. În timp ce furia este santinela onorabilă, orientată spre exterior, care îți protejează granițele de daunele externe, rușinea este santinela onorabilă orientată spre interior, care protejează granițele interioare (ale tale și ale celorlalți) de propriile comportamente greșite sau nechibzuite.

În unele definiții de dicționar, *vinovăția* nu este o stare emoțională; este simpla cunoaștere și recunoaștere a greșelilor. Vinovăția este o stare circumstanțială: ești fie vinovat, fie nevinovat în funcție de codul legal sau moral la care te raportezi. Nu poți să te simți vinovat pentru că vinovăția este o stare de fapt, nu una emoțională! Sentimentele tale sunt aproape irelevante; dacă ai făcut ceva greșit, ești vinovat și nu contează dacă ești fericit, furios, panicat sau rușinat de acel lucru. Dacă nu ai făcut ceva greșit, nu ești vinovat. Sentimentele nu intră în ecuație sub nicio formă. Singura variantă în care te-ai putea simți vinovat este dacă nu îți amintești să fi comis o ofensă („Simt că aș putea fi vinovat, dar nu știu sigur”) [9, p.275].

„Eu nu trebuia să...”, „Nu trebuia s-o fac” „Nu am dreptul”: câte reproșuri, câte învinovățiri care se amestecă fără încetare în mintea noastră. Sentimentul de vinovăție este util dacă este justificat și permite o reparare. Dar, dacă este nemăsurat sau nepotrivit, devine distructiv. Este bine să știm să îl înțelegem pentru a nu ne lăsa copleșiți. Suntem vinovați pentru că nu am fost corecți, pentru că ne-am imaginat sau chiar am încălcat o normă, o dorință interzisă, pentru că am avut grijă de noi, pentru că am avut un comportament condamnabil față de o anumită persoană sau într-o anumită situație. Avem deci sentimentul, mai mult sau mai puțin difuz, că am comis o greșală.

Un sentiment de vinovăție sănătos ne permite să fim responsabili pentru cuvintele și acțiunile noastre, deci să ne asumăm consecințele acestora. Totuși, este nevoie de

curaj să-ți asumi greșeala comisă și să nu te temi să fii criticat [3, p.116].

Vinovăția, deși este adesea înțeleasă ca o experiență emoțională și morală, se manifestă profund și la nivel corporal. Corpul devine un „spațiu de exprimare” al tensiunilor interne, reflectând conflictul dintre acțiune, conștiință și valori personale. Astfel, înainte ca vinovăția să fie recunoscută conștient, ea este adesea trăită somatic, prin reacții fizice subtile sau intense.

Semnalele fizice ale vinovăției (Tabelul 1) includ modificări ale respirației, tensiune musculară, agitație psihomotorie, tulburări de somn sau senzații de disconfort general. Aceste manifestări nu sunt întâmplătoare, ci reprezintă expresia activării sistemului nervos în fața unui conflict interior nerezolvat. În multe situații, persoana poate să nu identifice imediat emoția de vinovăție, însă corpul „vorbește” prin simptome.

Tabelul 1. Semnale fizice ale sentimentului de vinovăție [1, p.174]

• Ferirea sau coborârea privirii • Întoarcerea într-o parte sau cu spatele • Schimbarea continuă a poziției • Coborârea bărbiei în piept, adoptarea unei poziții prăbușite înroșirea la față • Reacția defensivă • Iritabilitatea • Consumarea de antiacide • Înghițitul repetitiv • Mînișul • Transpirația • Strâmbatul, mușcatul buzelor • Evitarea unei persoane sau a unui loc • Vorbirea prea mult sau prea repede • Menținerea distanței • Frecarea nasului sau a urechilor • Tragerea umerilor înapoi, cu coatele înfipite în coaste	• Închiderea pumnilor sau încovriga-rea mâinilor spre interior • Glumitul pentru a destinde atmosfera și a-i distra pe ceilalți de la adevăr • Căutarea de alinare prin atingerea propriului păr, gât sau haine • Cuprinderea bustului cu brațele • Bălâială, agitația • Devine neobișnuit de tăcut(ă) sau liniștit(ă) • Tremurul bărbiei • Mormăitul pentru sine, cu lacrimi în glas • Mișcările ce trădează anxietatea (trecerea mâinilor prin păr, plimbatul de colo-colo) • Vocea care se frânge • Trasul de propriul guler	• O respirație adâncă, chinuită, însoțită de închiderea ochilor • Privitul fix în jos spre picioare • Ascunderea palmelor (băgarea mâinilor în buzunare, ținerea lor la spate) • Aruncarea de priviri către persoana nedreptățită • Urmărirea persoanei nedreptățite, încercarea de a se convinge pe sine să mărturisească • Provocarea de durere propriei persoane ca pedeapsă • Distrugerea propriilor obiecte • Incapacitate de a participa la activități amuzante sau de a fi cu prietenii • Paloarea, înfățișarea sau privirea chinuită • Absența de la serviciu sau de la școală, notele scăzute
--	---	---

Vinovăția este o emoție mistuitoare, care persistă și ne urmărește. Cel mai eficient mod de a răspunde când ne confruntăm cu sentimentul de vinovăție este de a remedia situația; de vinovăție nu ne putem detașa. Cu cât acționăm mai repede, cu atât mai bine va fi pentru toate părțile implicate.

Sentimentul de vinovăție reflectă relația dintre codul tău moral intern și lumea exterioară, dintre cum vrei să fii sau cine crezi că ar trebui să fii — și cum și cine ești de fapt. Îți spune când (simți că) ai depășit o limită, fie că e vorba de ceva ce ai făcut sau ai spus, fie de ceva ce ai simțit. Vinovăția este ca un sistem de alarmă intern care te face conștient că îți compromiți ceva ce prețuiești.

Deseori, părinții vorbesc despre cum au încercat să-și disciplineze copilul și se simt vinovați că și-au pierdut cumpătul, ameliorându-și vinovăția în aceeași frază, prin

justificarea acestuia în raport cu comportamentul copilului, de parcă acesta este responsabil de ceea ce a făcut adultul. Acest loc al conflictului interior nu are nicio rezolvare, fiindcă părintele se învârtă în cerc, în acest argument fără sfârșit. Adevărata valoare a vinovăției este că servește drept indicator al lucrurilor care trebuie să se schimbe. Vinovăția pe care o afirmă părintii poate fi debilitantă, deoarece nu te poți întoarce în timp și nu poți rescrie istoria. Ce a fost a fost. Apreciem sinceritatea, deoarece oferă informațiile de pentru a înțelege nu doar ce s-a întâmplat și ce nu, ci și în raport cu felul în care valorile familiei au fost compromise, ceea ce spune ceva despre cultura familiei respective [10, p.191].

Dacă fac ceva ce rănește, am încălcat o limită, iar vinovăția mă ajută să fiu activ în a o aborda pe cealaltă

persoană și a repara relația. Cu toții încălcăm limitele uneori - mai mult sau mai puțin flagrant -, iar vinovăția este răspunsul adecvat și adaptativ (pozitiv, constructiv, de reconectare, generator de creștere). Ne ține la distanță de poticniri necugetate, de izolare, de comportamente care privesc interesele proprii și de alte comportamente dăunătoare. *Vinovăția* implică o evaluare a comportamentului (*am greșit*). Dar ne putem simți vinovați și fără să fi greșit. *Vinovăția* poate fi dezadaptativă, se poate dezvolta din loialitate relațională. *Vinovăția* generează îngrijorare pentru un celălalt rănit, alături de un impuls de a repara relația [12, p.32-33].

Trăirea sentimentului de *vinovăție* poate avea cauze reale (persoana sau grupul a încălcat o normă legală sau morală, a făcut ceva condamnat, a lezat o persoană și îi pare rău) sau cauze imaginare, subiective (persoana se simte vinovată pentru lucruri pe care simte că ar fi trebuit să le facă, dar nu le-a făcut sau a făcut ceva despre care crede că ar fi lezat pe cineva).

La apariția sentimentului de *vinovăție* conlucrează **trei condiții psihologice**:

- cunoașterea valorilor morale;
- interiorizarea acestora, transformarea lor în elemente de conștiință;
- aptitudini suficiente pentru autocritică în vederea percepției contradicțiilor dintre comportamentul real și valorile adoptate [11, p.127].

Cel vinovat are parte de *remușcări* sau *mustrări de conștiință* care revin în mintea sa periodic, refăcând durerea emoțională inițială. O emoție frecvent asociată *vinovăției* este *regretul*.

Vinovăția este asociată în mod frecvent cu tendința de a acționa astfel încât *răul produs anterior altora sau societății să fie remediat*. Una dintre tendințele acționale specifice *vinovăției* este căutarea, prin modalități diferite, a iertării pentru faptele rele. *Vinovăția* este responsabilă și pentru un efect de „învățare de minte”: individul ajunge la concluzia că pe viitor va evita *comportamentele care l-au determinat să sufere* emoția neplăcută, în ansamblul lor, tendințele comportamentale asociate *vinovăției* tind să fie *constructive*: urmăresc repararea reală sau cel puțin simbolică a răului cauzat [4, p.39].

Din cauza *vinovăției*, calitatea vieții este grav alterată, deoarece acest sentiment se constituie într-un consum

energetic considerabil, din cauza “scenariilor” care apar în mintea celui “vinovat” în încercarea de a mulțumi pe toată lumea, de a “repara”, de a fi iertat și acceptat de cei din jur; uneori chiar de a se sacrifica și a suferi pentru a obține iertare de la cei din jur sau de la divinitate, așa cum poate fi văzut în cazul fanatismul religios.

„Acest consum de energie are ca efect scăderea rezistenței la stres, scăderea imunității organismului și nu de puține ori, împiedică un mod de gândire clar și coerent. Dincolo de scăderea stimei de sine, lipsa încrederii în propriile capacități și resurse interioare, apar probleme relaționale, probleme de integrare în social, până la boli fizice grave.

Există două tipuri de vină ale acestei emoții eliberate de conștiință. Primul tip se numește *vină interioară* și ne reamintește că am făcut sau ne gândim să facem ceva greșit și că trebuie să luăm măsuri pentru a remedia situația dacă vrem să ne recâștigăm pacea sufletească: suntem pe cale să ne rătăcim și doar urmând indiciile pe care ni le oferă conștiința vom reuși să ne întoarcem pe adevărata noastră cale. Al doilea tip de vină este *vină programată*, impusă din exterior. Aceasta duce la autodistrugere. Când suntem copii, părinții și profesorii trezesc în noi simțul înăscut al diferențierii binelui de rău [4, p.39].

Vinovăția are un impact asupra gândurilor, sentimentelor și comportamentelor noastre. Cu toate acestea, are un impact mai redus asupra expresiilor noastre faciale și a corpului nostru și există diferențe importante în ceea ce privește situațiile care provoacă sentimentul de *vinovăție* [6, p.220].

Pentru a simți *vinovăție*, trebuie să avem un simț al moralității, un set de standarde sau valori pe care credem că ar trebui să le respectăm. Ne simțim vinovați atunci când remarcăm un deficit între propriul nostru comportament și aceste standarde sau valori. *Vina* reprezintă un sentiment de culpabilitate legat de o greșeală (reală sau imaginară).

Vinovăția nu se manifestă întotdeauna direct sau explicit. Ea poate apărea sub forme variate – de la reacții emoționale intense până la comportamente subtile sau mecanisme de apărare (Tabelul 2.).

Identificarea acestor indicii este esențială pentru conștientizarea și gestionarea sănătoasă a acestei emoții.

Tabelul 2. Indicii ale vinovăției [1, p.175]

Vină intensă/de lungă durată	Indicii de vină reprimată
se manifestă prin trăiri emoționale puternice și dezechilibru intern	se ascunde în comportamente subtile, indirecte
Vina poate duce la: <i>confuzie emoțională, regret profund, rușine, remușcare</i>	

<i>Semne observabile:</i> - lipsa interesului pentru propria imagine și stare de bine - consum excesiv de alcool sau droguri - insomnie persistentă - stări depresive - epuizare fizică și psihică - coșmaruri - plâns frecvent, suspine, respirație sacadată - tendință de evitare („fuga” de responsabilitate) - izolare socială progresivă - comportamente de automutilare - sentimente intense de ură de sine - idei suicidare (ca formă de evadare din suferință)	<i>Semne comportamentale:</i> - devine excesiv de îndatoritor (hipercompensare) - agitație/disconfort interior - tensiune psihică - ascunderea gurii cu mâna - schimbarea rapidă a subiectului - distragerea atenției de la situația reală - dresul frecvent al vocii - negarea implicării („nu am avut nimic de-a face”)
--	---

Capcana vinovăției ilustrează modul în care vinovăția ne poate bloca în trecut, determinându-ne să insistăm asupra anumitor lucruri și să încercăm să le reparăm sau să le îndreptăm pe altele pe care nu le putem repara.

Vinovăția nu se manifestă doar la nivel emoțional sau fizic, ci influențează profund și **procesele cognitive** ale individului (figura 1.). Gândirea devine adesea

distorsionată, rigidă sau centrată excesiv pe greșeală, ceea ce poate menține și amplifica starea de disconfort psihic. Astfel, reacțiile mentale ale vinovăției reflectă modul în care persoana interpretează evenimentul, își evaluează responsabilitatea și își construiește imaginea de sine.

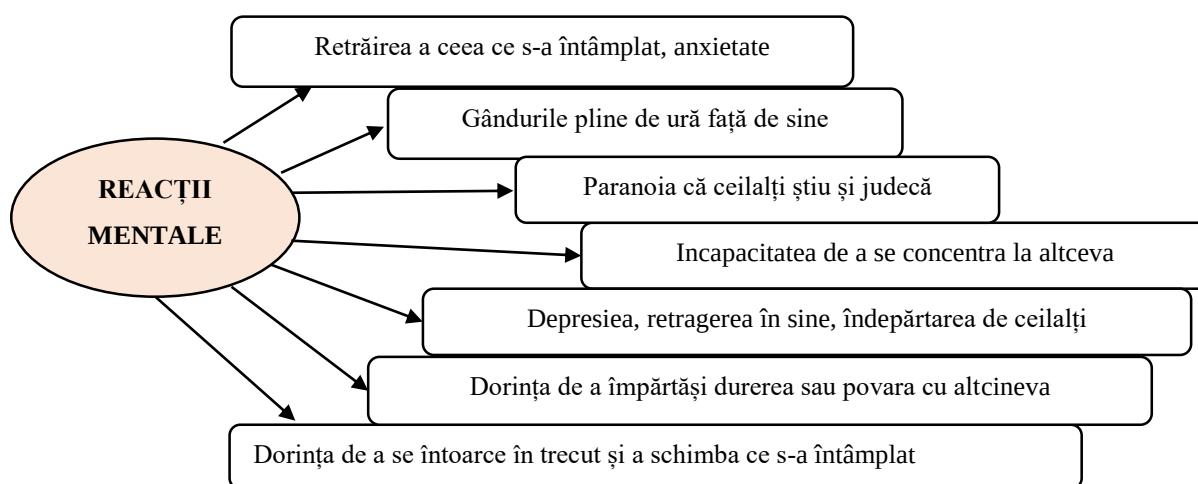


Figura 1. Reacțiile mentale ale sentimentului de vinovăție [1, p.175]

Sentimentul de vinovăție își are adesea rădăcinile în experiențele timpurii de viață. Modul în care copilul este educat, corectat, iubit sau respins contribuie semnificativ la dezvoltarea conștiinței morale și a relației cu sine. În copilărie se formează **supraeul** (instanța morală), iar mesajele primite de la adulți devin „vocea interioară” a adultului de mai târziu.

Iată câțiva factori din copilărie care e posibil să vă fi programat creierul cu reacții inutile și nepotrivite de vinovăție [7, p.142-143]:

- Unul dintre părinți sau o altă persoană importantă din viața dumneavoastră era peste măsură de critică/autoritară/ înclinată să vă pedepsească/neiertătoare?

- Ați avut profesori extrem de stricți, agresivi sau cu așteptări nerealiste?

- Ați avut un părinte sau o altă persoană foarte apropiată care era tot timpul bolnavă sau nefericită, la o vârstă la care poate ați crezut că dumneavoastră erați de vină (adică o bună parte a copilăriei)?

- Ați fost comparat direct (sau indirect) în mod nefavorabil cu vreunul dintre frații, surorile, verii sau verișoarele dumneavoastră, cu prietenii dumneavoastră, cu copiii din vecini sau cu alt „super-copil“?

- Ați fost înconjurat de persoane care nu-și puteau controla sentimentul de vinovăție?

- Ați practicat și ați crezut cu ardoare într-o religie care definea niște standarde atât de ridicate, încât doar un sfânt le-ar fi putut respecta?

- Ați simțit adesea că trebuia să vă ascundeți greșelile sau comportamentul nepotrivit din teama de a nu fi rănit sau respins?

• Vi s-au servit adesea povești și imagini ale unor oameni care erau într-o situație mai tristă decât a dumneavoastră? (De pildă, majoritatea copiilor evrei de după război au fost băntuiți de Holocaust și mulți dintre ei s-au simțit vinovați fiindcă erau în viață).

În procesul de înțelegere și gestionare a vinovăției, cunoașterea teoretică, deși esențială, nu este suficientă. Transformarea reală apare atunci când individul are oportunitatea de a experimenta, reflecta și integra conținuturile psihologice la nivel personal. În acest sens, exercițiile practice reprezintă un instrument fundamental, facilitând trecerea de la înțelegerea conceptuală la conștientizarea trăirilor proprii. Exercițiile practice creează un cadru securizant în care participanții pot explora emoțiile, gândurile și comportamentele asociate vinovăției, fără teamă de judecată. Prin intermediul acestora, sunt activate procese precum autoobservația, reflecția ghidată și exprimarea autentică, contribuind la dezvoltarea autocunoașterii și a reglării emoționale. Importanța exercițiilor practice constă în capacitatea lor de a transforma vinovăția dintr-o experiență difuză și copleșitoare într-un proces conștient și gestionabil. Astfel, participanții nu doar înțeleg mai bine mecanismele interne, ci învață să identifice resursele personale necesare pentru acceptare, responsabilitate și schimbare.

Vinovăția nerezolvată nu dispăre — ea se transformă fie în suferință vizibilă, fie în comportamente ascunse.

Exercițiul 1. Sentimentul de vinovăție

Gândește-te la un moment recent în care te-ai simțit vinovat. Este posibil să fi simțit și alte sentimente, cum ar fi tristețe sau frică, dar concentrează-te asupra sentimentului de vinovăție.

- Cum ai descrie această experiență?
- Ce ai observat/Ce ai conștientizat cel mai mult?
- Ce te-a făcut să te simți vinovat?
- Cum ai reacționat/Ce ai făcut?
- Ce s-a întâmplat după aceea?

Descrierea începe cu „Eu...” și asta pentru că sentimentul de vinovăție nu este legat de un eveniment extern, ci de propriul nostru comportament, de sentimentul că am făcut ceva greșit. Poate fi vorba despre ceva ce am făcut și nu ar fi trebuit să facem sau poate fi ceva ce ar fi trebuit să facem, dar nu am făcut.

Exercițiul 2. Cum răspundem când ne simțim vinovați

Atunci când ne simțim vinovați, ne putem pune două întrebări: „Ce am făcut?” și „Ce pot face acum?”

Ce am făcut?

– În primul rând, trebuie să știi clar ce am făcut greșit:

- De ce mă simt vinovat?
- Ce cred că ar fi trebuit să fac/să nu fac?
- Și ceilalți consideră că am greșit?
- Ce pot face acum?

Trebuie mă hotărâsc rapid ceea ce am de gând să fac în ; această privință. Acțiunea este cel mai eficient răspuns când mă simt vinovat, iar rememorarea continuă a greșelii; nu ajută.

Ce aș putea face?

- Față de cine trebuie să-mi asum greșeala?

– Mai e și altcineva; față de care trebuie să îmi asum greșeala?

– Care sunt TOATE opțiunile, oricât de ridicole ar fi?

– Dintre aceste opțiuni, care este cel mai bun lucru pe care îl pot face și de ce?

– Am nevoie de opinia altcuiva sau de ajutor în acest proces?

Iată patru pași pe care-i poți urma pentru a depăși sentimentele de vină care ți-au fost insufflate în copilărie:

– **Pasul 1:** *De azi înainte, nu te mai critica niciodată pentru nimic.* Nu te mai avânta să spui nimic despre tine ce nu ți-ai dori să fie adevărat. Cele mai puternice cuvinte din vocabularul tău sunt cele pe care ți le spui ție însuși și pe care le crezi. Asigură-te că ele sunt pozitive și optimiste. Cele mai bune gânduri și expresii pe care le poți îndrepta către tine sunt: „îmi place de mine!“, „Voi reuși!“ și „Sunt o persoană responsabilă!“ Dacă repeți constant aceste afirmații, e imposibil să te simți în același timp vinovat și copleșit de sentimente negative.

– **Pasul 2:** *Refuză să-i mai critici pe alții* indiferent de motiv. Elimină criticile distructive din vocabularul tău și încearcă să devii o persoană care are numai lucruri bune de zis. Obișnuiește-te să surprinzi calitățile celor din jur și spu- ne-le și celorlalți cât de mult le apreciezi. Atunci când faci cuiva un compliment, de fapt îi întărești încrederea în el, iar când încrederea celui de lângă tine crește, vei vedea cum și încrederea ta în tine va avea de câștigat.

– **Pasul 3:** *Evită cu orice preț să le transmiți altora sentimente de vină*, indiferent ce motive ai avea. Taie vina de la rădăcină din vocabularul tău, din sânul familiei tale și al prietenilor tăi. Nu încerca niciodată să-i faci pe alții să se simtă vinovați pentru ceva ce au făcut sau n-au făcut. Cel mai de preț dar pe care-l poți face oamenilor dragi este să îi iubești și să-i accepți așa cum sunt. Asta înseamnă să nu-i critici niciodată pentru lucrurile pe care le fac sau nu le fac, ci să-i lauzi, să îi susții prin a fi de acord cu ei sau, în cel mai rău caz, să nu te pronunți.

– **Pasul 4:** *Refuză să te mai lași manipulat* de vina pe care o exercită altcineva asupra ta. De azi înainte fii ferm și respinge orice încercare a altora de a te face să te simți vinovat, indiferent de motiv. Dacă simți că mama ta, tatăl tău sau altcineva încearcă să arunce vina asupra ta pentru ceva, întreabă-i simplu „Sper că nu încerci să mă faci să mă simt vinovat, nu-i așa?“ și, apoi, așteaptă. Cei mai mulți nu vor recunoaște că încearcă să te manipuleze, făcându-te să te simți vinovat, așa că probabil vor răspunde: „Sigur că nu.“ Dacă, în schimb, la întrebarea „Încerci cumva să mă faci să mă simt vinovat?“ ți se răspunde pozitiv, retează-le-o scurt: „Ei bine, n-o să-ți meargă.“ Este absolut uimitor ce se întâmplă când le spui oamenilor care sunt obișnuiți să te manipuleze folosind sentimentul de vină că nu mai au niciun efect asupra ta. Poate că la început vor fi surprinși și furioși, dar pe măsură ce-și vor da seama că nu te mai pot controla făcându-te să te simți vinovat, vor începe să-și schimbe comportamentul și să interacționeze cu tine într-un mod pozitiv. Încearcă și vei vedea singur. În viață, cel mai important obiectiv al tău trebuie să fie să elimini orice fel de emoție negativă. Cele mai puternice expresii care te

vor ajuta să cultivi emoții pozitive sunt: „îmi place de mine“ și „Sunt un om responsabil“. Cu cât ajungi să fii mai mulțumit de tine, cu atât îți vei asuma mai multe răspunderi și, cu cât devii mai responsabil, cu atât vei deveni mai mulțumit de tine. Una o alimentează și o potentează pe cealaltă [13, p.93].

Încearcă asta: Gândește-te la o persoană care te manipulează făcându-te să te simți vinovat și ia măsuri pentru ca data viitoare să rupi tiparul. Poți face acest lucru stabilindu-ți o limită de dinainte. De exemplu, dacă cineva nu-și respectă timpul alocat într-o întâlnire și deja intră peste timpul tău, avertizează-l că mai are la dispoziție 15 minute. Spune-i că în 15 minute va trebui să pleci sau că ai altceva de făcut, iar dacă nu se încadrează, ține-te de cuvânt și pleacă

Tehnica 3. „Aisbergul vinovăției” (tabelul 3)

Scopul tehnicii:

- Explorarea conștientă a vinovăției personale (nivel vizibil vs. nivel profund)
- Identificarea diferenței dintre ceea ce exprimăm și ceea ce simțim cu adevărat
- Facilitarea accesului la emoții ascunse (rușine, frică, autocritică)
- Dezvoltarea capacității de autoacceptare și autenticitate

Instrucțiuni pentru participanți:

1. Priviți imaginea aisbergului:

Partea de sus – vizibilă

Partea de jos – invizibilă

2. Completați individual:

Sus (vizibil): Ce arată vinovăția mea? (scrieți manifestările observabile)

- Ex.: plâng, mă retrag, mă justific, evit, devin agitat(ă), mă învinovățesc verbal

Jos (invizibil): Ce simt cu adevărat? (scrieți emoțiile și trăirile profunde)

- Ex.: rușine, frică de respingere, neputință, furie pe sine, nevoie de acceptare, dorința de a fi iertat(ă)

Reflecție ghidată:

- De ce îmi este greu să arăt partea ascunsă?
- Ce risc simt dacă ceilalți ar vedea ce este „sub apă”?
- Ce am nevoie în acest moment pentru a mă accepta?

Debriefing:

– *Ce a fost mai ușor de identificat: partea vizibilă sau cea ascunsă?*

– *Ce emoții au apărut în timpul exercițiului?*

– *Ce ai descoperit nou despre tine?*

Mesaj-cheie: „Ceea ce arătăm este doar vârful aisbergului. Vindecarea începe atunci când avem curajul să explorăm profunzimea”.

Tabelul 3. „Aisbergul vinovăției”

PARTEA VIZIBILĂ (deasupra apei)	LINIA APEI	PARTEA INVIZIBILĂ (sub apă)
<i>Ce observă ceilalți – manifestări directe</i>	<i>Zona de conștientizare</i>	<i>Ce NU se vede – procese interne profunde</i>
• Plâns, suspine • Regret exprimat verbal • Rușine vizibilă • Izolare socială • Oboseală evidentă • Evitare (fugă de situații/consecințe) • Comportamente autodestructive	• „Știu că am greșit, dar nu știu ce să fac” • Oscilație între asumare și evitare • Confuzie emoțională	• Ura de sine • Autocritică excesivă • Frică de judecată • Nevoia de a compensa (hiperresponsabilitate) • Negare („nu eu am făcut asta”) • Rușine profundă (toxică) • Tensiune interioară (gesturi inconștiente) • Conflicte interne nerezolvate
		<i>Scopul:</i> explorarea aisbergului personal Participanții completează: • Sus (vizibil): Ce arată vinovăția mea? • Jos (invizibil): Ce simt cu adevărat? • Reflecție: De ce îmi este greu să arăt partea ascunsă?
„Ceea ce vedem este doar vârful. Vindecarea începe din ceea ce nu se vede”		

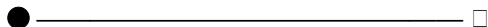
Exercițiu 4. „Unde se află vina mea?”

Scopul exercițiului:

- Conștientizarea modului în care se manifestă vinovăția (vizibil vs. reprimat)
- Identificarea propriilor reacții emoționale și comportamentale
- Facilitarea introspecției și a conectării cu sinele autentic

Instrucțiuni pentru participanți:

1. Vizualizați o axă continuă:



Vină vizibilă (intensă) ---- Vină ascunsă (reprimată)

2. Marcați pe axă locul unde simțiți că se află vinovăția dvs. în acest moment:

● dacă este exprimată intens (emoții vizibile, reacții puternice)

□ dacă este ascunsă (negată, mascată, subtilă) sau undeva între ele

3. Reflecții individual:

- Cum se manifestă vinovăția mea? (ex.: plâns, retragere, agitație, negare, hipercompensare)
- Ce mesaj îmi transmite această vină? (ex.: „am nevoie de iertare”, „trebuie să repar”, „am nevoie de acceptare”)

Debriefing:

- Ce a fost mai ușor de recunoscut: partea vizibilă sau cea ascunsă?

- Ce diferență observați între vină și rușine?
- Cum poate fi transformată vinovăția într-un pas spre creștere?

Mesaj de încheiere: „Vinovăția nu este doar o povară, ci și un semnal interior care ne invită la înțelegere, reparare și transformare”.

5. Autotest (fără interpretare)

- Te simți adesea vinovat?
- Care este ultima situație în care te-ai simțit vinovat?
- A fost un sentiment justificat de vinovăție?
- Dacă această învinovățire este justificată, ce ai făcut sau ce ai fi putut face pentru a îndrepta situația?
- Dacă vina nu era justificată sau era exagerată, analizează clar și obiectiv situația. Chiar nu erai responsabil?
- Dacă această situație i s-ar fi întâmplat unui prieten, ce ai fi spus?
- Cum ai fi putut gestiona altfel situația?

Concluzii:

1. Vinovăția, ca emoție morală fundamentală, joacă un rol esențial în reglarea comportamentului individual și în menținerea relațiilor sociale. Analiza realizată evidențiază faptul că această emoție nu este, în sine, disfuncțională, ci devine problematică atunci când este trăită în mod excesiv, distorsionat sau este reprimată. Diferențierea dintre vinovăția conștientizată și cea

reprimată oferă o perspectivă relevantă asupra complexității mecanismelor psihice implicate.

2. Metafora „aisbergului vinovăției” a permis evidențierea discrepanței dintre manifestările vizibile și conținuturile emoționale profunde, subliniind importanța explorării nivelurilor ascunse ale experienței interioare. Astfel, reacțiile emoționale, cognitive, comportamentale și somatice asociate vinovăției reflectă interacțiunea dintre procesele conștiente și inconștiente.

3. De asemenea, s-a constatat că originile vinovăției pot fi identificate frecvent în experiențele timpurii de viață, în special în relațiile cu figurile de atașament, ceea ce confirmă rolul decisiv al contextului educațional și familial în formarea conștiinței morale și a imaginii de sine.

4. Importanța intervențiilor psihologice orientate spre conștientizare, acceptare și transformare este evidentă, acestea facilitând trecerea de la autocritică și blocaj emoțional la asumare responsabilă și dezvoltare personală. În acest sens, utilizarea exercițiilor practice contribuie semnificativ la integrarea experiențelor și la dezvoltarea competențelor de reglare emoțională.

5. În concluzie, vinovăția poate fi privită nu doar ca o sursă de suferință, ci și ca un potențial catalizator al schimbării și maturizării psihologice, atunci când este înțeleasă și valorificată în mod constructiv.

Recomandări atunci când sentimentul de vinovăție se manifestă puternic în viața noastră și nu putem avansa.

Atenție la:

1. Obişnuința de a vă simți vinovați!
2. Persoanele care vă adresează reproşuri nefondate!
3. Cei care vă fac să vă simțiți vinovați printr-o manipulare emoțională menită să vă determine să rămâneți lângă ei într-un anumit context!
4. Persoanele dintr-un cadru religios care confundă adevăratele valori spirituale ca iubirea, iertarea și acceptarea, cu blamarea, judecata și pedeapsa!
5. Regretul față de un trecut care nu poate fi schimbat, dar din care puteți învăța cum să faceți diferit și mai bine data viitoare!

Obişnuiți-vă să:

1. Judecați lucrurile la rece atunci când sunteți blamați!
2. Vă dezvoltați un minim de imunitate la sentimentul vinovăției!
3. Vă îndepărtați de cei care nu pot ierta și de cei care nu vă învață că iertarea este o înaltă valoare spirituală și se constituie ca fiind baza sănătății psihice, emoționale și fizice!
4. Acceptați că în fiecare moment din viața voastră ați făcut tot ce ați știut și tot ce ați putut mai bine pentru acel moment!
5. Priviți greșelile trecutului ca fiind experiențe din care puteți învăța!
6. Vă iertați pe voi înșivă, să vă acceptați așa cum sunteți și să vă iubiți!

Referințe bibliografice:

1. Ackerman A., Puglisi B. Enciclopedia emoțiilor: ghid al expresivității personajelor literare. Pitești: Paralela 45. 2015. 177 p. ISBN 978-973-47-2204-4.
2. Carveth D.- L. Vinovăția: o introducere contemporană. București: Humanitas. 2025. 122 p. ISBN 978-973-50-8949-8.

3. Gallo L. Emoțiile negative: cum să ne eliberăm de frică, anxietate, tristețe, furie, agresivitate, rușine. București: Niculescu, 2020, 239 p. ISBN 978-606-38-0485-4.
4. George M. Cum să te relaxezi și să învingi stresul. Schimbă-ți modul de a gândi, schimbă-ți viața. București: Litera, 2018, 238 p. ISBN 978-606-33-2431-4.
5. Hellinger B. Succesul în viața personală și profesională: cum se întrepătrund și cum se echilibrează. București: Philobia, 2023, 96 p. ISBN 978-606-9707-81-4.
6. Howells L. Cele 7 emoții: cum să înțelegem și să lucrăm cu emoțiile pentru a recăpăta echilibrul, folosind instrumente practice ale terapiei cognitiv-comportamentale. București: Herald, 2025, 333 p. ISBN 978-630-6550-83-8.
7. Lindenfield G. Încrederea emoțională. Exerciții și tehnici pentru gestionarea emoțiilor și echilibru sufletesc. București: Litera, 2019, 240 p. ISBN 978-606-33-4047-5.
8. Marti J. Femei care fac totul pentru alții și prea puțin pentru ele. Cum să încetezi să te pui pe ultimul loc și să-ți recapeți viața. București: Univers, 2025, 254 p. ISBN 978-973-34-1893-1.
9. McLaren K. Limbajul emoțiilor: ce încearcă sentimentele tale să îți transmită. București: Herald, 2025, 598 p. ISBN 978-630-336-053-9.
10. Saligari M. Ajută-ți copilul să evite comportamentele autodistructive. Parenting proactive. București: Trei, 2021, 319 p. ISBN 978-606-40-0731-5.
11. Stoica-Constantin A. Conflictul interpersonal, Prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor. Ediția a II-a. Iași: Polirom, 2018, 330 p. ISBN 978-973-46-7672-9.
12. Sweezy M. Terapia sistemelor familiale interne (IFS) pentru rușine și vinovăție: cum să ne vindecăm părțile rănite și să ne regăsim echilibrul emoțional. București: Herald, 2025, 399 p. ISBN 978-630-336-104-8.
13. Tracy B., Tracy S.-Ch. Kiss that frog!: 12 căi de-a transforma minusurile în plusuri în viața personală și la muncă. București: Curtea Veche Publishing, 2016, 140 p. ISBN 978-606-588-918-7.
14. Walker P. PTSD: 13 pași esențiali ai procesului de vindecare. Recuperarea în urma traumei, abuzului sau neglijenței emoționale. București: Herald, 2023, 367 p. ISBN 978-973-111-973-1.
15. Carveth, D. L. The Still Small Voice: Psychoanalytic Reflections on Guilt and Conscience. London: Karnac Books, 2013.
16. Freud S. Civilization and Its Discontents. New York: W. W. Norton, Company, 1961.