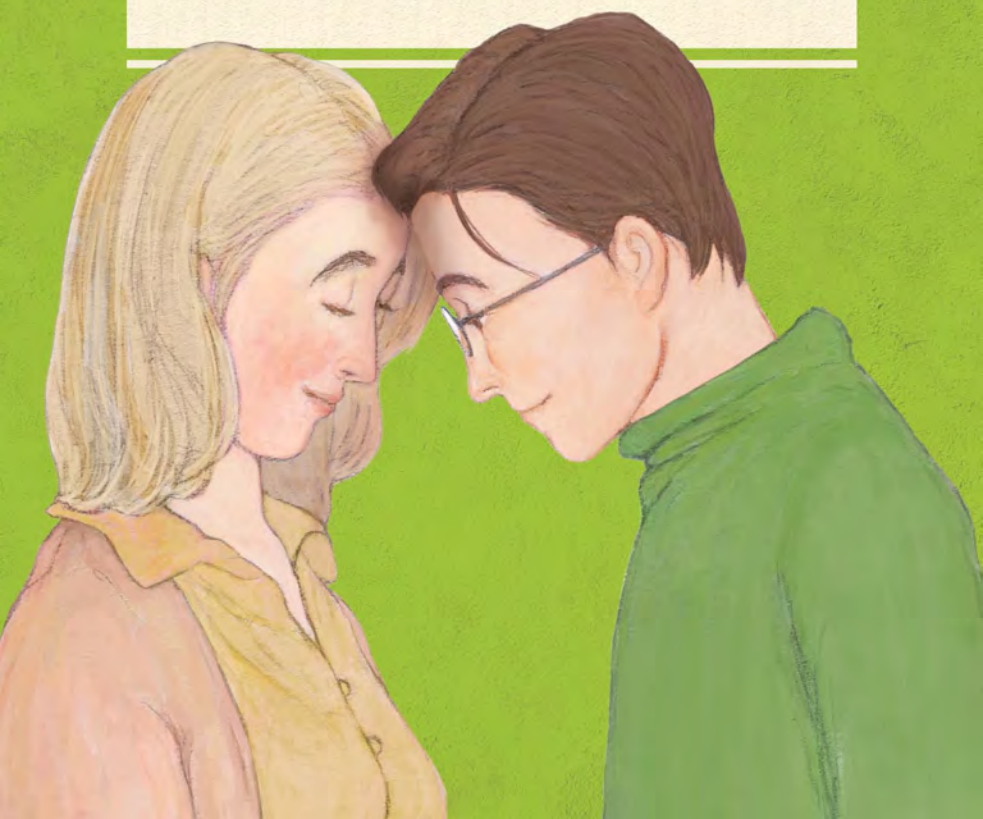


GARY CHAPMAN
JENNIFER THOMAS

Cele cinci limbaje ale scuzelor

Când părerile de rău nu mai sunt de ajuns



CUPRINS

Mulțumiri	9
Introducere. Importanța scuzelor	11
Capitolul 1	
De ce să ne cerem scuze?	15
Capitolul 2	
„Îmi pare rău!“ Exprimarea regretului	23
Capitolul 3	
„Am greșit!“ Acceptarea responsabilității	37
Capitolul 4	
„Cum pot repara lucrurile?“ Îndreptarea greșelii	54
Capitolul 5	
„Îmi doresc să mă schimb!“ Angajamentul sincer ...	71
Capitolul 6	
„Te rog să mă ierți!“ Solicitarea iertării	91
Capitolul 7	
Cum ne exprimăm regretele	103

Capitolul 8	
Dar dacă nu vrem să ne cerem scuze?	114
Capitolul 9	
Să învățăm să iertăm	134
Capitolul 10	
Vindecarea relațiilor de familie	153
Capitolul 11	
Alegerea de a ne ierta pe noi înșine	171
Capitolul 12	
Păreră de rău sinceră, iertare sinceră	183
Anexa 1	
Lucruri pe care nu trebuie să le spunem, atunci când ne cerem scuze	189
Anexa 2	
Lucruri pe care trebuie să le spunem, atunci când ne cerem scuze	191
Anexa 3	
Testul limbajului scuzelor	194
Note	207

CAPITOLUL 1

De ce să ne cerem scuze?

ÎNTR-O LUME PERFECTĂ, nu ar fi nevoie să ne cerem scuze. Dar pentru că lumea este imperfectă, nu putem supraviețui fără ele. Pregătirea mea universitară s-a axat pe antropologie, domeniu care studiază originea și evoluția omului. Una dintre concluziile clare la care ajunge un antropolog este că toți oamenii au un simț al moralității: unele lucruri sunt corecte, altele sunt greșite. Invariabil, oamenii sunt ființe morale. În psihologie, acest cumul de idei este adesea denumit conștiință. În teologie, se poate vorbi despre simțul datoriei sau amprenta divinității.

*Oamenii sunt eminentamente
ființe morale.*

Este adevărat că standardul după care conștiința condamnă sau aprobă este influențat de cultură. De exemplu, în cultura eschimoșilor (sau a inuiților), dacă cineva călătorește și rămâne fără mâncare, este întru totul acceptat să intre în igluul unui străin și să mănânce orice găsește acolo. În majoritatea culturilor occidentale, să intri într-o casă care nu-ți aparține ar constitui „violare de domiciliu“, o infracțiune pasibilă de pedeapsă cu închisoarea. Deși

standardele de corectitudine sunt diferite de la o cultură la alta, iar uneori chiar în interiorul culturilor, toți oamenii posedă un simț al binelui și al răului.

Când se încalcă ceea ce o persoană consideră a fi corect, acea persoană va fi furioasă. Se va simți nedreptățită și va avea sentimente negative față de cel care a abuzat de încrederea sa. Fapta respectivă se va înălța ca o barieră între cei doi oameni, iar relația lor se va rupe. Ei nu vor mai putea, nici dacă ar dori acest lucru, să se comporte ca și cum acea greșeală nu ar fi existat. Jack, un bărbat al cărui frate l-a delapidat de o sumă de bani în trecut, relatează: „Lucrurile nu au mai fost niciodată la fel ca înainte.“ Oricare ar fi jignirea adusă, ceva în forul interior al persoanei ofensate cere dreptate. Aceste realități umane stau la baza tuturor sistemelor juridice.

Dorința de împăcare

Deși justiția îi poate aduce un anumit sentiment de satisfacție persoanei ofensate, nu va reuși niciodată să restabilească o relație. Dacă un angajat care este descoperit furând de la o companie este prins, judecat și amendat sau trimis la închisoare, toată lumea va spune că „s-a făcut dreptate“. Dar este foarte puțin probabil ca firma să-l mai primească pe angajat la fostul său loc de muncă. Pe de altă parte, dacă un angajat fură de la o companie, dar își asumă imediat răspunderea pentru greșeală, îi raportează șefului său ce a făcut, își exprimă regretul sincer, se oferă să plătească pentru toate pagubele și apelează la clemența patronului, există posibilitatea ca acel angajat să fie lăsat în continuare să lucreze în companie.

Omenirea are o capacitate uimitoare de a ierta. Îmi amintesc că acum câțiva ani vizitam orașul Coventry din Anglia. Priveam rămășițele unei catedrale care fusese bombardată de către naziști în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Îl ascultam pe ghid povestindu-ne cum catedrala nouă se înălțase lângă acele ruine. La câțiva ani după război, un grup de germani venise să ajute la construirea noii catedrale, ca un act de reparație pentru distrugerile făcute de compatrioții lor. Toată lumea a fost de acord să lase ruinele în umbra noii catedrale. Ambele structuri erau simbolice: una pentru cutremurătoarea lipsă de umanitate, cealaltă pentru puterea iertării și a împăcării. Ceva în noi cere împăcare atunci când faptele rele distrug o relație. Dorința de împăcare este de multe ori mai puternică decât dorința de dreptate. Cu cât relația este mai intimă, cu atât e mai mare dorința de împăcare.

*Dorința de împăcare
este de multe ori
mai puternică decât
dorința de dreptate.*

Când un soț nu își tratează corect soția, în durerea și supărarea ei, ea oscilează între nevoia de dreptate și dorința de iertare. Pe de o parte, vrea ca el să plătească pentru greșelile sale; pe de altă parte, dorește împăcarea. Doar scuzele lui sincere fac posibilă împăcarea. Dacă nu există scuze, atunci moralitatea ei o împinge să ceară dreptate. De multe ori de-a lungul anilor, am asistat la procese de divorț și l-am observat pe judecător încercând să determine ceea ce era corect. Adesea m-am întrebat dacă scuzele sincere n-ar fi putut schimba acel trist deznodământ.

Am privit în ochii furioși ai unui adolescent, întrebându-mă cât de diferită i-ar fi viața dacă tatăl abuziv și-ar cere scuze.

În lipsa scuzelor, tensiunea se acumulează și ne împinge să cerem dreptate. Când justiția, așa cum o vedem noi, întârzie să apară, ne luăm dreptatea în propriile mâini și încercăm să ne răzbunăm pe cei care ne-au nedreptățit. Furia escaladează și poate culmina în acte teribile de violență. Bărbatul care se duce la fostul loc de muncă și își împușcă șeful și trei dintre colegi este măcinat de sentimente puternice de nedreptate, care ajung până în punctul în care crede că numai răzbunarea atroce mai poate îndrepta răul care i s-a făcut. Lucrurile ar fi putut sta cu totul altfel dacă ar fi avut de la bun început curajul să se confrunte cu colegii într-un mod pașnic, iar ceilalți ar fi avut curajul să zică: „Îmi pare rău, am greșit.“

Putem să iertăm fără să ni se fi cerut scuze?

Iertarea autentică și împăcarea sunt tranzacții înlesnite de scuze, între două persoane. Unii oameni, cu precădere în societățile creștine, propăvăduiesc iertarea fără scuze prealabile. Adesea citează cuvintele lui Iisus: „Iar de nu veți ierta oamenilor greșelile lor, nici Tatăl vostru nu vă va ierta greșelile voastre.“¹ Astfel, ei îi spun soției al cărei soț nu a fost credincios că acesta poate să-și continue relația adulterină: „Trebuie să-l ierți, altfel nici Dumnezeu nu te va ierta pe tine.“ O astfel de interpretare a învățăturilor lui Iisus este în dezacord cu restul învățăturilor biblice despre iertare. Creștinului i se spune să-i ierte pe ceilalți în aceeași manieră în care Dumnezeu ne iartă pe noi. Dar cum ne iartă Dumnezeu? Sfintele Scripturile ne spun că, dacă ne mărturisim păcatele, Dumnezeu ne va ierta.² Nimic în Vechiul sau Noul Testament nu sugerează că Dumnezeu

iartă greșelile oamenilor care nu mărturisesc și nu se pocăiesc pentru păcatele lor.

Atunci când un preot încurajează o soție să-și ierte soțul rătăcitor câtă vreme el continuă în fărădelegile sale, acel om îi cere, de fapt, ceva ce Dumnezeu însuși nu îi cere. Învățăturile lui Iisus ne spun să fim întotdeauna dispuși să iertăm, așa cum și Dumnezeu este întotdeauna dispus să-i ierte pe cei care se pocăiesc. Unii vor obiecta la această idee, indicând că Iisus i-a iertat pe cei care L-au ucis. Dar nu asta ne spun, de fapt, Sfintele Scripturi, ci faptul că Iisus s-a rugat: „Iartă-i, Tată, că nu știu ce fac.”³ Iisus Și-a exprimat astfel compasiunea și dorința de a-Și vedea ucigașii iertați. Aceasta ar trebui să fie dorința și rugăciunea noastră. Dar iertarea lor a venit mai târziu, când și-au dat seama că îl omorâseră cu adevărat pe Fiul lui Dumnezeu.⁴

Iertarea fără scuze prealabile este adesea încurajată pentru beneficiul celui care iartă și mai puțin pentru beneficiul celui care

Când un preot încurajează o soție să-și ierte soțul rătăcitor câtă vreme el continuă în fărădelegile sale, acel om îi cere, de fapt, ceva ce Dumnezeu însuși nu îi cere.

a greșit. Totuși, o asemenea iertare nu duce la împăcare. Când nu există scuze, creștinul este încurajat să lase persoana respectivă în seama lui Dumnezeu pentru judecată⁵ și să-și înlocuiască furia cu îndelungă răbdare.⁶ Dietrich Bonhoeffer, marele teolog care a fost martirizat de către naziști într-un lagăr de concentrare în 1945, argumenta împotriva „propovăduirii iertării fără a cere pocăință”. El se referea la acest fenomen ca la „iertare ieftină... care duce la justificarea păcatului fără îndreptarea păcătosului pocăit”.⁷

„Este posibil să nu cunoașteți limbajul fundamental al scuzelor pe care îl întrebuițează persoana căreia îi cereți iertare. Vă încurajez să utilizați toate cele cinci limbaje ale scuzelor și veți observa că relațiile cu cei din jur se vor îmbunătăți considerabil.“

BROOKE RANDOLPH, consilier psihologic

„*Cele cinci limbaje ale scuzelor* nu este o carte destinată exclusiv rezolvării problemelor care apar în cuplu, ci ne arată și cum să ne cerem iertare și, în consecință, cum să îmbunătățim relațiile cu cei din jur, și cum să salvăm un mariaj care nu merge prea bine.“

RHETT SMITH, terapeut specializat
în probleme de cuplu și de familie

„«Iubirea este o alegere, nu o emoție», arată Gary Chapman. Relațiile dumneavoastră vor deveni de nerecunoscut dacă veți lua decizia aceasta cu sinceritate și în deplină cunoștință de cauză.“

JON SPAYDE, conferențiar, scriitor și editor



FAMILIA LA CURTEA VECHĂ



www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-813-5



9 786065 888135

CURTEA  VECHE