



Ce rol are iertarea in viata noastra? Ne ajuta intr-adevar iertarea sa ne simtim mai bine? sa fim mai apreciati de cei din jur sau doar ne tradeaza in fata celorlalti, slabiciunile pe care le avem? Ne duce undeva iertarea? Lucreaza acum, dupa ce s-au iertat, mai bine, impreuna persoane care s-au discriminat anterior din cauza religiei, etniei sau a situatiei financiare? Se reduce nivelul violentei fizice si/sau verbale daca iertam mai des? Sunt casniciile mai stabile? Relatiile dintre indragostiti se fortifica daca partenerii invata sa se ierte reciproc? "Iertarea" ca si concept a inceput sa fie studiat destul de tarziu si asta pentru ca majoritatea o includeau (iertarea) atunci cand discutau despre religie. Celebrul psiholog, Sigmund Freud sau William James nu au mentionat nicaieri in studiile lor, iertarea ca si subiect de analiza. De-abia incepand cu secolul al 20-lea, oamenii de stiinta au inceput sa realizeze faptul ca, "iertarea" nu este doar un sentiment placut, ci implica o multime de alti factori. Daca Freud nu a tinut cont de iertare in scrierile sale, Piaget (1932) incepea sa discute despre capacitatea oamenilor de a ierta care contribuie la cresterea si dezvoltarea judecatii morale la indivizi.

Din anul 1951, cercetatorii au devenit mult mai interesati sa prezinte oamenilor, iertarea in cadrul consilierii pastorale. Iertarea lui Dumnezeu a fost perceputa de credinciosi drept un antidot important in vina patologica. In acest mod s-a creat un mediu in care oamenii erau invatati sa experimenteze oportunitati de a (1) se simti iertati pentru greselile lor si (2) de a-i ierta pe altii. Milton Rokeach a elaborat in anii 1973, Chestionarul Valorilor Rokeach care a impartit valorile umane in doua categorii:

instrumentale

(modalitati de conduite preferabil a fi realizate de catre oameni) si

terminale

(stari finale dorite a fi atinse). Cei care au raspuns la chestionar au plasat "iertarea" in categoria valorilor instrumentale.

Din punct de vedere psihologic, vorbim de iertare ca si construct atunci cand exista cineva care realizeaza un act gresit ce dauneaza unei alte persoane (obiectul iertarii) si o persoana care iarta. Iertarea are caracter dual fiind atat interpersonală, cat si intrapersonală. Ea se desfasoara cand are loc o violare interpersonală, iar individul in cauza, utilizeaza iertarea in relatie cu altcineva.

Iertarea si celelalte constructe

1. religia

- studiile au aratat ca intre cele doua exista o stransa legatura (oamenii care au un nivel de religiozitate mai ridicat tind sa pretuiasca mai mult iertarea, decat cei mai putin religiosi- Gorsuch & Hao, 1993);

2. anxietatea-

deseori frica interioara de a nu ne lasa copleșiti de sentimente agresive pe care le traim atunci cand suntem in conflict cu cineva;

3. narcisismul-

persoanele care au un nivel ridicat de narcisism, sunt mai putin dispuse sa ierte si tind mult mai des sa caute razbunare, decat persoanele care au un nivel relativ scazut de narcisism;

4. empatia-

cu cat nivelul de empatie fata de persoana care ne-a gresit e mai mare, cu atat tindem sa ii iertam mai repede;

5. satisfactia maritala-

cuplurile in care ambii parteneri se simt satisfacuti, tind sa ierte mai des, decat partenerii din cuplurile in care exista insatisfactie;

6. atasamanetul-

cu cat esti mai atasat de o persoana, cu atat il ierti mai repede si mai frecvent, decat daca atasamentul nu este unul foarte puternic;

Modelul lui Kemberg

este cel mai utilizat pentru a explica cum anume functioneaza iertarea. Teoria relatiei cu obiectul vorbeste despre iertarea matura care nu implica eliminarea sentimentelor negative fata de ceilalti (sau fata de sine), ci integrarea reprezentarilor negative si pozitive pe care le avem si a afectelor existente. Furia de exemplu fata de cineva care ne-a gresit trebuie temperata de aprecierea calitatilor pe care acea persoana le detine, alaturi de empatie. Rezultatul este o imagine mult mai reala si echilibrata asupra celorlalti si a propriei persoane, care ajuta la dezvoltarea unei abilitati constructive de a ne raporta la sine, la ceilalti si la situatiile din jur.

Diana Apopi,
psiholog