

*“Trufia e cea care transforma ingerii in diavoli,  
iar umilinta e cea care-i face pe oamenii ingeri”  
Sf. Augustin*

## DESPRE UMILINTA – SEMNUL MATURITATII SPIRITUALE TRIBULATIILE SELFULUI IN RELATIA DINTRE TERAPEUT SI PACIENT

Dr. Radu Vrasti<sup>1</sup>

Am inceput sa meditez despre “umilinta” stand cu ochii deschisi spre mine insumi si spre pacientii mei, spre viata de toate zilele si spre talazurile neintrerupte ale democratiei, spre felul cum lucrurile si mintea noastra se schimba parca mai repede ca niciodata. Si am aflat ca umilinta este o virtute rara in societatea de astazi si ca oamenii vorbesc foarte putin sau deloc despre ea. In schimb vorbesc despre ceea ce sta la opusul umilintei, vorbesc despre mandrie, stima de sine, asertivitate; as putea spune chiar ca umilinta este un cuvânt pe cale sa se piarda din limba romana si nu numai. Apoi, am aflat ca este foarte greu sa scri despre umilinta pentru ca insusi scrisul despre aceasta presupune umilinta, dar nu am vrut nici o clipa sa abandonez pentru ca m-am simtit dator fata de cei care au darul de a vedea ceva frumos si bun in altii.

Cuvantul umilinta vine de la latinescul “*humus*” care inseamna pamant sau sol si de la care a luat ulterior sensul de sentiment de inferioritate, smerenie, supunere sau obedienta si care a castigat conotatii precum modestie, servilitate sau comportare respectuoasa. In acceptiunea comuna, umilinta este o atitudine, comportament sau spirit de modestie si de respect, opus arogantei si mandriei<sup>2</sup>. Acest inteles s-a construit multe veacuri inainte si originile lui se pierd in scrierile Vechiului Testament sau ale Talmudului. Astazi felul cum vedem umilinta s-a schimbat si ea inseamna mai mult o forma de interactiune umana care pune pe cineva intr-o pozitie de inferioritate conducand la sentimente de lipsa de importanta, depreciere si supunere. Cultura actuala incurajeaza constant ca oamenii sa dezvolte mandria si confidenta ca elemente care-i vor conduce la succes si implinire. Oamenii mandri si confidenti sunt cei care misca lumea de astazi...

---

<sup>1</sup> <http://www.vrasti.org>

<sup>2</sup> <http://www.dexonline/definitie/umilinta>

### **Umilinta in crestinism**

La inceputurile creștinatției, umilinta în fața lui Dumnezeu și în fața celorlalti era virtutea cardinală în etica vieții individului. În Vechiul Testament, umilinta este evocată ca un lucru de înaltă valoare, Moise considerându-l ca lucrul de care poate fi mandru (Moise 12:3). În Noul Testament, umilinta este mult mai frecvent pomenită, făcând din viața și sacrificiul lui Isus o lecție prin care umilinta este predată muritorilor (Ioan 13:5: *“Dupa aceea a turnat apa în vasul de spalat și a început să spele picioarele ucenicilor și să le ștergă cu ștergarul cu care era încins. A venit deci la Simon Petru. Acesta I-a zis: “Doamne, oare Tu să-mi speli mie picioarele?... Iisus i-a răspuns, zicând: “Ceea ce fac Eu, tu nu știi acum, dar vei înțelege după aceasta”. Petru I-a zis: “Niciodată nu-mi vei spala Tu mie picioarele!...”. Iisus i-a răspuns: “Dacă nu te voi spala, nu ai parte cu Mine”, Deci, după ce le-a spalat picioarele și Si-a luat hainele, S-a așezat iar la masă și le-a zis: “Înțelegeți ce am făcut Eu cu voi?: Deci dacă Eu, Domnul și Învățătorul, v-am spalat voua picioarele, și voi sunteți datori să vă spalați picioarele unii altora; că pilda v-am dat, ca și voi să faceți așa cum am făcut Eu cu voi. Adevăr, adevăr vă spun: Nu este sluga mai mare decât domnul ei, nici solul mai mare decât cel ce l-a trimis. De vreme ce știți acestea, fericiți veți fi de le veți face”.*)<sup>3</sup>.

Umilinta este calitatea spirituală esențială care pune pe credinciosul adevărat în postura adecvată de venerație, obediență și credință în fața creatorului. Ea previne instalarea unuia din sentimentele cele mai debilitante ale naturii omului: vanitatea. Prin umilinta și umiliată se realizează cadrul transcendentă prin care se stabilește legătura cu divinitatea. Prin ea omul aplică învățătura lui Isus în căutarea dragostei lui Dumnezeu, pentru că dragostea în umilinta este o dragoste divină în natura ei. Astfel, când Isus a fost întrebat de discipolii săi care este cel mai bun, el a spus: *“Dacă cineva vrea să fie primul, trebuie mai întâi să se facă ultimul și să-i servească pe toți ceilalți”* (Marcu 9:35). El spunea că cei care vor să-l urmeze trebuie să pună nevoile altora înaintea dorințelor proprii, recunoscând astfel că darul lor este dat de Dumnezeu ca să aducă dragostea Lui asupra celorlalti. Umilinta nu este slăbiciune sau sclavie, ci din contra, ea este puterea, cunoașterea și înțelepciunea fără egal, este rezultatul înțelegerii condiției spirituale a ființei și a relației ei cu divinitatea.

<sup>3</sup> <http://www.crestinortodox.ro/biblia/Evanghelia-Ioan>

Pentru Sf. Augustin umilinta este virtutea auto-cunoasterii si in special recunoasterea statutului deczut si corupt al omului fara de Dumnezeu. Prin umilinta crestinii se autodisciplineaza atat prin forma exterioara cat si prin dispozitia interioara a penitentei, veneratie si obedienta. O persoana umila este o persoana care nu doreste sa se arata mai sus de alta, este o persoana care incearca sa se vada pe sine prin ochii Domnului. Umilinta inseamna si sa asculti inainte de a vorbi, sa crezi ca in fiecare exista ceva bun de auzit si invatat. Ea nu inseamna sa negi puterea sau darul pe care-l ai, ci sa admiti ca acestea vin prin tine de la Dumnezeu si nu de la tine. Pentru crestini, umilinta este modul de a atrage asupra lor privirea lui Dumnezeu, *“Dumnezeu da gratia divina celui umil”* (Ioan 4:6) sau *“Pune in inima compasiune, umilinta, modestie, acceptare fata de altii, iertare fata de altii, tot asa cum Dumnezeu te iarta pe tine”* (epistola lui Pavel catre Coloseni).

Umilinta a ramas secole de-a randul o virtute inalta pentru sufletul crestinilor. Pentru Thomas Aquinas *“umilinta este prima dintre virtuti pentru ca alunga mandria si face omul supus si chiar deschis sa primeasca gratia divina”*, iar Martin Luther spunea ca *“odata ce omul a recunoscut cat de lipsit de ajutor este in implinirea poruncilor lui Dumnezeu fara interventia gratiei divine...el intelege ca doar prin a fi cu adevarat umil el poate fi justificat si salvat”* (citad de Burton, 2005)<sup>4</sup>.

Umilinta devine pentru crestini o calitate epistemologica prin care se cauta si se cultiva un fel de auto-cunoastere si auto-evaluare, o modalitate de descifrare a selfului. Foucault (1988)<sup>5</sup> spunea ca noi am mostenit *“traditia moralitatii crestine care face din auto-renuntare conditia salvarii. Cunoasterea de sine a fost in mod paradoxal o cale de auto-renuntare”*. Foucault caracteriza tehnologiile si hermeneutica selfului la crestini ca fiind originata in ideea ca *“nu exista self adevarat decat in masura sacrificiului selfului”*.

Umilinta a ajuns sa fie un subiect foarte popular in scrierile religioase din sec. XVII-XVIII, mai ales in spatiul protestantismului anglo-saxon. Ca un exemplu, cartea lui Thomas Kempis *“The Imitation of Christ”* s-a vandut in mai mult de 100.000 exemplare si cinci editii innainte de 1640, iar cartile lui Richard Baxter proslavind umilinta si condamnand mandria au aparut in 301 editii intre 1650 si 1700 (Konkola, 2005)<sup>6</sup>. Pentru acestia umilinta inseamna

<sup>4</sup> Burton M (2005): “A monkish kind of virtue”? For and against Humility, *Political Theory*, 33(6): 840-868.

<sup>5</sup> Michel Foucault, *Technologies of the Self*, ed. Luther H. Martin, Huck Gutman, and Patrick H. Hutton (Amherst: University of Massachusetts Press, 1988).

<sup>6</sup> Konkola K (2005): Have we lost humility? *Humanitas*, 8(1-2): 182-207.

capacitatea omului de a se considera mai jos decat ceilalti, de a suporta insulte, de a-si infrana pasiunile si ambitiile, si mai ales de a-si suprima sentimentul de mandrie. In aceeași perioada, Thomas Hobbes<sup>7</sup> spunea ca natura umana este dominata de “...o perpetua si neincetata dorinta de putere care inceteaza doar prin moarte...care face ca fiecare sa fie importiva fiecaruia” si ca solutia este implementarea unor legi stricte care sa promoveze umilinta ca virtute care sa ne ajute sa traим impreuna in armonie.

Dupa acest apogeu, popularitatea umilintei printre crestini a scazut constant odata aparitia iluminismului, a revolutiei industriale si a spiritului antreprenorial care proslavea realizarea si activismul individual, stima de sine si mandria. Konkola (2005)<sup>8</sup> trece in revista modul in care umilinta mai este mentionata in lucrarile despre religia crestina in zilele noastre. Astfel el constata ca in “*The Encyclopedia of Religion*” a lui Mircea Eliade (New York: McMillan, 1987) nu exista nici un articol despre umilinta si nici despre viciu, virtute, invidie sau ipocrizie. La fel s-a intamplat si in “*The Oxford Companion to Christian Thought*” (A. Hasting et al. Oxford: Oxford University Press, 2000) sau “*Book of Virtues*” a lui William Bennett (New York: Simon and Schuster, 1993). Aceeasi “omisiune” se constata si in lucrarile mai noi precum “*The Encyclopedia of Christian Theology*” a lui Jean-Yves Lacoste (New York: Routledge, 2005). Aceasta evolutie poate fi considerata normala daca se accepta punctual de vedere a lui Frank Furedi (2003)<sup>9</sup> care considera ca astazi “*stima de sine scazuta este in mod invariabil prezentata si luata ca boala invizibila care submineaza abilitatea oamenilor de a-si controla viata lor*”.

Se poate spune ca morala crestina prezinta astazi un conflict intre propavadierea originara a umilintei ca virtute crestina esentiala lasata noua de pildele lui Isus si promovarea imaginii de sine ceruta de exercitarea umilintei. Nu poti fi umil daca nu te arati umil, ori exercitiul de a te infatisa este primul pas in exercitarea confidentei si a stimei de sine. Pe de alta parte, omisiunea umilintei din propavadierea si exercitarea religiei crestine de astazi poate fi pusa si pe seama dorintei ascunse a patriarhilor bisericii de a-si prezerva puterea pe care o presupune pozitia lor de “trimisi ai Domnului” in fata credinciosilor. In fapt, fructele si

<sup>7</sup>Hobbes Th (1991): *Leviathan*, ed. Richard Tuck (Cambridge: Cambridge University Press)

<sup>8</sup> Konkola K (2005): *Have we lost humility?* *Humanitas*, 8(1-2): 182-207.

<sup>9</sup>Furedi F (2003): *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*, London: Routledge.

atributele umilintei au fost abandonate astazi si ea se prezinta deghizata sub forma “stimei de sine” care devine virtutea dominanta, un mod de viata si de credinta (Konkola, 2005)<sup>10</sup>.

### **Umilinta in viata sociala**

Ce se intampla cu “umilinta” in spatiul social? Luata odata ca una din cele mai de pret virtuti, ea si-a pierdut treptat din valoare ca sa existe astazi mai mult ca o injurie de care sa te feresti. Desi asistam la revigorarea discutiei despre virtuti, ca domeniu al psihologiei pozitive (Peterson si Seligman, 2004)<sup>11</sup>, stralucirea ei a inceput sa paleasca in fata altor virtuti. Oamenii recunosc ca a fi umil inseamna mai mult a fi modest, a-ti recunoaste cu realism talentele, abilitatile si capacitatile, dar cu greu se detaseaza de conotatiile de inferioritate, micime si supusenie caracteriale. Mai mult, in mentalul colectiv, ea se leaga astazi de ierarhia sociala si profesionala, de calitatile fizice si de capacitatea de autonomie a indivizilor si astfel ea se pozitioneaza mai mult in contrast cu mandria.

Blaise Pascal vorbea de caracterul obscur, temporar si echivoc al umilintei servind motive obscure ale selfului, iar Spinoza considera umilinta ca o forma deghizata a mandriei, ambitiei si dorintei de dominare sociala, o forma a melancoliei, de slabiciune a corpului si mintii, pentru ca Montaigne sa vorbeasca de falsa umilinta, de umilinta jucata si trucata sau chiar de un simulacru (citati de Burton, 2005)<sup>12</sup>. Discutia aceasta a culminat in viziunea lui Nietzsche (1982)<sup>13</sup> care vorbeste despre ambiguitatea si paradoxul moral al umilintei. Pentru el umilinta este mai mult un resentiment care bareaza si stigmatizeaza posibilitatile individului de exprimare a vitalitatii, capacitatii, tarii si abnegatiei selfului, un fel de revansa internalizata impotriva selfului incapabil sa indure in alt mod presiunea si suferinta existentei umane. Astfel, umilinta este pentru Nietzsche atat o expresie a suferintei selfului cat si o dorinta de revansa, sentimentul de umilinta fluctuand intre un nihilism pasiv si un resentiment revansard. Desi umilinta furnizeaza premisele unei auto-cunoasteri, ea obtureaza posibilitatile de auto-realizare, libertate, de afirmare a bucuriei vietii, asimiland in final umilinta cu un viciu uman construit prin auto-disciplina, auto-renuntare si auto-mutilare. Toate aceste considerente au facut ca treptat umilinta sa fie dissociata de ideea de stima de sine scazuta si sa fie considerata doar ca si un atribut personal la fel ca si vanitatea, lacomia, aroganta sau avaritia. Cu toate

<sup>10</sup> Konkola K (2005): Have we lost humility? *Humanitas*, 8(1-2): 182-207.

<sup>11</sup> Peterson Ch, Seligman MEP (2004): *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.

<sup>12</sup> Burton M (2005): “A monkish kind of virtue”? For and against Humility, *Political Theory*, 33(6): 840-868.

<sup>13</sup> Nietzsche F (1982): *The Portable Nietzsche*, trans. Walter Kaufmann, New York: Penguin Press.

acestea, autorii cu cu totul de acord sa acorde umilintei un rol important in relatiile sociale, ea fiind trasatura care influenteaza cel mai mult deznodamantul acestora, rezolvarea conflictelor si punerea bazelor pentru o relatie de lunga durata si a unei prietenii, din cauza capacitatii naturale a persoanei umile de a identifica nevoile celuilalt, a disponibilitatii de a oferi ajutor, descoperirii disparitatilor care ar putea conduce la ruperea relatiei si a nivelului inalt de auto-control (Exline, 2008)<sup>14</sup>. La toate acestea se adauga capacitatea persoanei umile de a recunoaste greselile proprii, capacitatea de complimenta pe altii pentru realizările lor, viziunea realista asupra succesului si esecului, a capacitatii de iertare si transcendentă (Exline si Geyer, 2004)<sup>15</sup>.

Emmons (citad de Elliot, 2010)<sup>16</sup> spune ca a fi umil nu inseamna neaparat sa ai o opinie scazuta asupra propriei persoane, ci mai curand a te evalua in mod adevarat, a practica in mod curent iertarea si a promova deschiderea spre cunoasterea altora, calitati care contribuie in mod esential la formarea grupurilor si comunitatii.

Elliot (2010) sputea ca cea mai mare confuzie privind umilinta este asocierea cu stima scazuta de sine. Adevaratul umil, in loc de a devaloriza propriile abilitati sau minimaliza propria contributie, mai curand accepta propriile calitati si slabiciuni asa cum sunt ele. De fapt umilinta are mai multe in comun cu stima de sine crescuta, in timp ce aroganta este mai aproape de stima de sine scazuta. Aroganta si stima de sine scazuta conduc pe cineva sa evalueze experientele de viata in termenii efectelor asupra selfului, in timp ce umilinta si stima de sine inalta nu solicita negarea realizarilor si nu are nevoie de protejarea selfului in fata criticii. Intelegerea adevarata a abilitatilor personale ca si a calitatilor altora ofera posibilitatea persoanei de a se evalua pe ea insasi si pe altii in mod onest. Confuzia cu stima de sine scazuta este cauzata si de privirea umilintei ca fiind cauzata de lipsa de talent sau de esecuri repetate. Aceasta pare a fi fals pentru ca sa fi umil trebuie sa fi realizat sau intreprins ceva fata de care nu exprimi aroganta sau mandrie. In fapt, persoana care se angajeaza in auto-deprecierea propriilor realizari sau calitati poate sa infatiseze o falsa umilinta, una care o foloseste sa manipuleze pe altii ca sa primeasca atentie sau adulatie. Umilinta nu presupune sa gandesti negativ despre self sau despre nevoile tale, ci permite persoanei umile sa ia nota de nevoile

---

<sup>14</sup> Exline JJ (2008): Taming the wild ego, in J.A. Bauer & H.A. Wayment (Eds.): Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego, Washington, DC: American Psychological Association.

<sup>15</sup> Exline JJ, Geyer AL (2004): Perceptions of humility: A preliminary study, *Self and Identity*, 3: 95-114.

<sup>16</sup> Elliott JC (2010): Humility: Development and analysis of a scale, PhD Dissertation. University of Tennessee.

altora. Persoanele umile nu gandesc mai jos despre ele in sele, ci mai curand gandesc mai putin despre ele in sele. Ca un rezultat al unei corecte auto-evaluari, persoanele modeste sunt capabile sa recunoasca propria lor inferioritate in unele domenii si sa accepte superioritatea lor in alte domenii (Roberts, 1983)<sup>17</sup>.

Deși pe plan social umilinta este legata de cele mai multe ori de sentimentul de a fi injosit, ridiculizat, bagatelizat, minimalizat, trecut cu vederea, prezenta acestei calitati are mare valoare sociala. Umilinta impreuna cu rusinea, vinovatia si stanjeneala apartin familiei de emotii ale auto-constiintei pentru ca ele ne fac sa reflectam asupra noi in sine. Ele mai pot fi denumite si emotii inter-relationale pentru ca apar in relatie cu altii care ne fac sa reflectam asupra relatiilor pe care le avem cu altii, sa identificam nevoile reciproce, sa fim cu altii, sa formam grupuri si sa avem o contributie comunitara valoroasa (Hartling si colab., 2000)<sup>18</sup>

Tot legat de postura sociala a umilintei se mai poate adauga ca umilinta nu a putut incapa pe lista “virtutilor” neo-liberale decat cu conditia “reconversiei” ei intr-o virtute civica activa care presupune un etos public, o dorinta de deschidere spre altii, o senzitivitate la neimplinire si o forma particulara de angajare cu ceilalti in structura morala si politica a comunitatii. Aceasta este o forma de “*umilinta democratica*” (Burton, 2005)<sup>19</sup>, compatibila cu pluralismul democratic si valorile liberale, este o forma de umilinta care nu presupune nici solicitarea si nici acceptarea servilismului, un standard moral, social si politic superior. Burton sugereaza ca “*umilinta democratica este mai mult aliniata cu deschiderea suportiva afectiva si cognitiva, un spirit de ascultare activa si de consideratie, decat un scepticism moral sau modestie privata care conduce mai curand la inchiderea sensibilitatii la ce este in afara sau in altul. Eu definesc umilinta democratica ca o senzitivitate cultivata fata de limitele, obstructiile sau contingentele cu puterea morala sau angajamentul personal sau cu moduri particulare, legi si institutii care structureaza viata noastra sociala si politica impreuna cu altii*”. Aceasta umilinta democratica este originata in nevoia noastra de a fi cu altii, de a impartasi si asculta, de conditia noastra ontologica de a transmite intelesuri de la unul la altul, de la o generatie la alta, pe un defasurator istoric. Umilinta democratica conduce la toleranta, la civilitate si la

<sup>17</sup> Roberts RC (1983): Spirituality and Human Emotion, Grand Rapids, MI: B. Eerdmans Publishing.

<sup>18</sup> Hartling LM, Rosen W, Walker M, Jordan JV (2000): Shame and Humiliation: From Isolation to Relational Transformation, Wellesley Centers for Women, Wellesley College, Wellesley, MA 02481.

<sup>19</sup> Burton M (2005): “A monkish kind of virtue”? For and against Humility, Political Theory, 33(6): 840-868.

reciprocitate in spatiul social. In felul acesta umilinta trece de la o virtute individuala la o “virtute pluralista”.

### **Umilinta in cultura**

Este astazi destul de comun sa spunem ca daca societatea agrariana era centrata pe conformitate, cea industrială pe nationalism si uniformitate, societatea de astazi, cea informatizata, este centrata pe diversitate intr-un context global (Rosado, 1996)<sup>20</sup>. Aceasta transformare sociala solicita cetatenilor de astazi sa fie cultural senzitivi si competenti, orientati spre identificare si sa ia in considerare si sa se adapteze la cerintele culturale ale celuilalt, intr-o societate multiculturala. Rosado (1996) intelege prin multiculturalism *“un sistem de credinte si comportamente care admite si respecta prezenta indivizilor sau grupurilor diverse intr-o organizatie sau societate, recunoaste diferentele lor socio-culturale si incurajeaza si permite contributia lor intr-un context cultural inclusiv”*.

Multiculturalismul este o ideologie care invita la respect, la tratarea indivizilor cu deferenta, curtoazie si compasiune, care conduce la pastrarea integritatii, demnitatii si valorii in functie de apartenenta si expresia culturala a fiecaruia. Acest proces este unul delicat si subtil, pentru ca asa cum spunea Hall (1976)<sup>21</sup>: *“cea mai importanta parte a culturii...este cea care sta asunsa si interna si care guverneaza comportamentul celui care o intalneste”*. In cuvantul inainte la “Declaratia despre Diversitate Culturala” adoptata de UNESCO (2001)<sup>22</sup> se noteaza: *“cultura este in inima dezbaterii contemporane despre...coeziune sociala”* si recunoaste ca: *“societatea contemporana este caracterizata de o diversitate de identitati culturale, iar pluralismul este un mijloc de a obtine coeziune sociala”*. Lumea de astazi suporta o schimbare de paradigma pe care Michaels o numeste *“post-historicism”* prin transformarea politicilor sociale in politici ale identitatilor si Fraser numeste *“post-socialism”* schimbarea din gramatica clamarilor politice de la egalitate sociala la politica identitatilor (citad de Nilsson, 2010)<sup>23</sup>.

Atunci cand un individ traieste intr-o ambianta in care valorile culturale sunt impartasite si toti actioneaza intr-o forma similara, datorita unui set unic de idei si credinte, comunicarea si intelegerea este usor de dobandit. Problema este atunci cand oamenii opereaza

<sup>20</sup> Rosado C (1996): Toward a Definition of Multiculturalism, Change in Human Systems, <http://www.rosado.net>

<sup>21</sup> Hall ET (1976): Beyond Culture, New York: Doubleday.

<sup>22</sup> <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001271/127160m.pdf>

<sup>23</sup> <http://dspace.mah.se/dspace/bitstream/handle/2043/7963/Nilsson.pdf;jsessionid=961DAA20E57780042356AED78B965C29?sequence=1>



dupa seturi diferite de credinte si in acest caz apar distorsiuni de comunicare, de intelegere, insingurare, frustrare si chiar confruntare. In astfel de context apare necesitatea ca indivizii, grupurile, comunitatile, organizatiile de orice fel sa dezvolte si sa arate sensibilitate in ceea ce se numeste “*competenta culturala*” ca un mod de a trata disparitatile intre indivizi apartinand unor culturi diferite, oferindu-le echitate in participare si in satisfacerea nevoilor specifice. Mai mult ca in orice domeniu, competenta culturala este o prioritate pe agenda institutiilor de sanatate ca mod de adresare fata de variabilitatea culturala a indivizilor din societatea de azi. Competenta culturala este abordarea care ajuta furnizarii de servicii de a include variabilele culturale ale clientilor lor in realtiile cu acestia.

Ca si alte sisteme sociale, sistemul medical este influentat puternic de traditii istorice, sociale, economice, politice, religioase dintr-un spatiu cultural. El are propriul limbaj, concepte si valori care sunt inradacinate cultural si care se regasesc mai ales in modul in care se realizeaza relatia medic-pacient. Borkan si colab. (2008)<sup>24</sup> afirma ca “*fiecare sistem cultural are asteptarile lui privind relatiile dintre medic si pacient...influentaza stilul de comunicare, acceptabilitatea anumitor subiecte, protocolul de impartasire a informatiilor si cantitatea de autoritate cu care este investit medicul*”.

In timp ce medicina se focalizeaza pe procesele patologice care genereaza boala, pacientii se gandesc mai mult la felul cum traiesc boala pe plan individual, familial si social. Factorii culturali influenteaza in mod esential felul cum cei doi protagonisti seteaza asteptatile reciproce din aceasta relatie. Pentru un medic, a fi competent cultural inseamna sa fi capabil sa intelegi cum factorii culturali ca si cei sociali influenteaza boala pacientului din fata lui, ce asteptari are pacientul de la el, care este stilul de comunicare si care sunt particularitatile de vocabular si de intelegere proprii acestuia, astfel incat medicul de dezvolte a senzitivitate adecvata fata de particularitatile culturale ale pacientului. Atunci cand medicii sau alti furnizori de ingrijiri medicale prezinta competenta culturala, ei raspund la credintele si asteptarile pacientilor indiferent de varsta, gen, religie, etnicitate sau limbaj. Acest gen de senzitivitate fata de variabilele culturale ale subiectului, punerea acestor variabile mai presus de puterea pe care o da rolul si statutul ingrijitorilor de sanatate, este denumita “*umilinta culturala*”. Borkan si colab. (2008) spuneau ca “*noi credem ca acesti profesionisti trebuie sa*

---

<sup>24</sup> Borkan JM, Culhane-Pera KA, Goldman RE (2008): Towards Cultural Humility in Healthcare for Culturally Diverse Rhode Island, *Medicine & Health/Rhode Island*, 91(12): 361-364.

*fie umili in fata credintelor si valorilor pacientului, sa se angajeze intr-un proces de auto-reflectie care sa-i fata sa inteleaga cum propriile presupuneri si acte pot aduce prejudicii pacientului si a redreseze balanta puterii, inerenta relatiei cu acesta”.*

In termeni generali, umilinta culturala a fost descrisa de Melanie Tervalon si Jann Murray-Garcia (citata de California Health Advocacy, Medicare: Policy, Advocacy, and Education, 2007)<sup>25</sup> ca un proces de auto-reflexie si auto-critica care decupleaza un individ, de cele mai multe ori un furnizor de servicii comunitare, de sentimentul de superioritate dat de apartenenta la un grup etnic, religios sau socio-economic. Ea furnizeaza individului abilitati emotionale, cognitive si interrelationale pe baza carora poate dezvolta un parteneriat curtenitor si suportiv cu altul, prin luarea in considerare a particularitatilor, capacitatilor, diferentelor, prioritatilor si scopurilor acestuia. Umilinta culturala este conceptul prin care relatia dintre un furnizor de servicii si clientul sau este focalizata pe schimburile interculturale dintre ei, pe clarificarea valorilor si credintelor implicate prin auto-reflectie si auto-critica si, astfel, se incorporeaza caracteristicile celor doi intr-o relatie balansata si benefica pentru ambii. Nu exista un domeniu in care prezenta umilintei culturale sa fie atat de covarsitor de importanta ca in relatia dintre ingrijitorii de sanatate si pacientii lor.

Umilinta culturala este un proces de toata viata care cere umilinta prin auto-reflectia si auto-critica celor care sunt in relatie cu persoane pe care le ingrijesc (Tresolini, 1994)<sup>26</sup>. Pentru medici este un proces prin care ei pot controla balanta de putere care exista in dinamica relatiei dintre medic si pacient, mai ales in conditiile interviului si a livrarii terapiei propriu-zise. Ei trebuie sa fie suficient de flexibili si modesti ca sa repudieze sensul fals de securitate al stereotipurilor medicale, sa reflecteze cu atentie la noi experiente culturale obtinute cu fiecare pacient in parte si sa fie capabili sa spuna ca nu stiu atunci cand intr-adevar nu stiu.

Studiile facute asupra comunicarii dintre medic si pacient arata ca medicul manifesta un grad de opacitate si insensibilitate fata de agenda si intrebarile pacientului (Beckman si

---

<sup>25</sup>California Health Advocacy, Medicare: Policy, Advocacy, and Education (2007): Are You Practicing Cultural Humility? – The Key to Success in Cultural Competence  
<http://www.cahealthadvocates.org/news/disparities/2007/are-you.html> 2/3

<sup>26</sup> Tresolini C (1994): Pew-Fetzer Task Force. Health profession education and relationship-centered care, San Francisco: Pew Health Profession Commission.

Frankel, 1984)<sup>27</sup>. Un interviu mai puțin autoritar, care controlează mai puțin pacientul, furnizează mesaje ca acesta din urmă este invitat cu adevărat să dezvăluie suferința sa, suferința care va fi luată în considerare așa cum pacientul o prezintă și o înțelege; numai pacientul poate fi sursa reală a informațiilor medicale pe baza cărora se formulează un diagnostic și un plan de îngrijire. Astfel, umilinta culturală este o premiză necesară care poziționează relația medic-pacient într-o comunicare autentică și într-o alianță terapeutică pe baza căreia se poate merge mai departe (Tervalon și Murray-Garcia, 1998)<sup>28</sup>.

Îngrijirea bazată pe umilitate culturală presupune ca relației medic-pacient să fie bazată pe o relație non-paternalistică, mutual benefică și respectuoasă. Competența medicului este cel mai bine ilustrată de această umilitate care încorporează un angajament de toată viața pentru auto-evaluare și critică, redresarea balanței de putere cu pacientul și deschidere adevărată față de valorile și credințele culturale ale pacientului. Această atitudine se definește astăzi cel mai bine de conceptul de *“îngrijire centrată pe pacient”* care desemnează un răspuns respectuos față de preferințele, nevoile, scopurile și valorile pacientului, făcându-l partas la toate deciziile terapeutice ce-l privesc.

### **Umilinta in relatia terapeutica**

Relație terapeutică este o componentă fundamentală a îngrijirii sănătății mentale, relație prin care profesionistul se angajează într-o legătură specială cu pacientul pentru a genera aderență la terapie, pentru a provoca o schimbare și pentru a obține un deznodământ pozitiv. Această relație este diferită de oricare altă relație interumană din cauza schimbului profund și structurii particulare a întâlnirii dintre terapeut și pacientul său.

Deși relația terapeutică ar părea la prima vedere doar ca o uvertură la un act mult mai complex, ea este esențială pentru livrarea procedurilor terapeutice. Astfel, s-a constatat că ea anticipează calitatea rezultatului terapeutic și că peste 9% din varianta deznodământului clinic poate fi pusă în legătură cu calitatea relației terapeutice (Wampold, 2001)<sup>29</sup>. Pe de altă parte, relația terapeutică face parte din *“factorii comuni”*, nespecifici ai psihoterapiilor, factori care influențează succesul acestora, indiferent de formă și sursa psihoterapiilor, sau cu alte

<sup>27</sup> Beckman HB, Frankel RM (1984): The effect of physician behaviour on the collection of data, *Annals Internal Medicine*, 101(5): 692-696.

<sup>28</sup> Tervalon M, Murray-Garcia J (1998): Cultural humility versus cultural competence: A critical distinction in defining physician training outcome in multicultural education, *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 9(2):117-125.

<sup>29</sup> Wampold, BE (2001): *The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

cuvinte, nici o forma de terapie psihologica nu s-a dovedit superioara alteia si rezultatele pozitive ale acestora s-ar datora mai mult acestor factori comuni, printre care se numera si calitatea relatiei dintre terapist si clientul sau ( asa numitul “DoDo bird verdict” - Luborski si colab. 2002)<sup>30</sup>.

Traditional, relatia terapeutica, uneori numita si alianta terapeutica, a fost conceptualizata de Rogers (1957)<sup>31</sup> ca fiind bazata pe abilitatea terapeutului de a fi empatic si congruent si de a accepta clientul sau in mod neconditionat, pe de-o parte, si pe perceptia pacientului asupra terapeutului ca fiind expert, demn de incredere si atractiv. Pentru Bordin (1979, citat de Safran si Muran, 2006)<sup>32</sup> calitatea relatiei este in functie de calitatea colaborarii dintre pacient si terapist in ceea ce priveste scopul si tintele terapiei, precum calitatea legaturii dintre ei si sentimentul de a fi ascultat sau respectat. Pentru teoria psihologiei sociale, alianta terapeutica nu este una statica, ci este o continua negociere intre protagonisti (Safran si Muran, 2006)<sup>33</sup>, iar pentru teoria constructivismului social aceasta relatie ajuta protagonistii sa interpreteze, organizeze si sa ataseze intelesuri experientelor lor prin intermediul comunicarii dintre ei si astfel, atat terapeutul cat si pacientul sau se rescriu, se co-construiesc, prin formarea acestei aliante terapeutice (McGuire si colab. 2001)<sup>34</sup>.

Pentru a conchide, se poate spune ca formarea unei aliante terapeutice cere o practica reflexiva si solicita caracteristici specifice terapeutului printre care auto-cunoastere, auto-reflectie, empatie, respect, capacitate de comunicare, constiinta granitelor si limitelor rolului profesional, la care am adauga acum si umilinta. Alianta terapeutica reprezinta primul obiectiv al psihoterapiei, indiferent de doctrina care sta la baza acesteia.

Psihoterapia, sau cum se mai numeste in limbajul popular “terapia vorbita”, este forma de tratament care foloseste relatia terapeutica si comunicarea verbala ca vehicol pentru livrarea mesajelor terapeutice cu scopul de a produce schimbari dorite in emotiile, gandurile si

<sup>30</sup> Luborsky L, Rosenthal R, Diguier L et al (2002): The Dodo bird verdict is alive and well – mostly. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1): 2-12.

<sup>31</sup> Rogers CR (1957): The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 22, 95-103.

<sup>32</sup> Safran JD, Muran JC (2006): Has the concept of the therapeutic alliance outlived its usefulness? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(3): 286–291.

<sup>33</sup> Safran JD, Muran JC (2006): Has the concept of the therapeutic alliance outlived its usefulness? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(3): 286–291.

<sup>34</sup> McGuire R, McCabe R, Priebe S (2001): Theoretical frameworks for understanding and investigating the therapeutic relationship in psychiatry, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 36: 557–564.

comportamentul pacientului. Aceasta definitie subliniaza importanta primordiala a relatii interpersonale dintre terapeut si clientul sau. Desi exista o diversitate de tehnici si doctrine psihoterapice, inventarul beneficilor terapeutice poate fi comun tuturor: i) dezvoltarea unei relatii terapeutice, ii) generarea unor asteptari pozitive, iii) facilitarea invatarii cognitive si experientiale, iv) facilitarea catarsisului si expresivitatii emotionale; v) dobandirea unui sentiment de auto-control; vi) invatarea si aplicarea de noi abilitati de coping (Bloch, 1996)<sup>35</sup>.

Pentru Timulak (1999)<sup>36</sup> psihoterapia poate fi considerata ca fiind locul in care se petrece “*invatarea interpersonala*”. Relatiile interpersonale care se dezvoltă între terapeut și clientul sunt caracterizate de o mare intensitate și adâncime și este posibil ca ele însele să amenințe relația terapeutică și chiar să conducă la “rupтура” acestora. Se descriu mai multe feluri de rupturi ale relației terapeutice: i) rupturi tacute, care pot fi descoperite de terapeut fără ca pacientii să le infatiseze în mod explicit; ii) rupturi explicite, care sunt infatiseate în mod direct de pacient, care la rândul lor se pot împărți în: iii) rupturi confrontationale, în care pacientul își infatisează temerile, frustrările, resentimentul sau mania prin confruntare cu terapeutul și iv) rupturi prin retragere sau amănare, în care pacientul pleacă din relația terapeutică fără să lase vre-un mesaj sau o explicație (Safran și Muran, 2006)<sup>37</sup>.

Se spune că noi suntem așa de temători să ne angajăm în relații din cauza istoriei noastre de negări, respingeri, umilinte și daune în relații trecute și din această cauză nu ne simțim în siguranță atunci când trebuie să ne angajăm pe de-a-ntregul într-o nouă relație, precum cea terapeutică. Miller și Stiver (1994)<sup>38</sup> consideră că există unele practici care creează contextul în care un client se poate simți în siguranță sau prin care se poate dezvolta această siguranță: i) ascultarea și răspunsul: un dialog real între terapeut și pacient care să creeze o ambianță vie și reală, ce solicită ascultare, inițiativă și răspuns; ii) empatie mutuală: empatizare cu experiențele clientului, cu strategiile lui de deconectare care i-au permis să supraviețuiască în contacte traumatizante; iii) autenticitate ca mod de facilitare a angajării subiectului într-un dialog real, genuin; iv) dirijarea către mutualitate, prin care subiectul și terapeutul împărtășesc deopotrivă sentimentele pozitive și negative ale relației; v) umorul ca mod de dezarmare și

<sup>35</sup> Bloch S (1996): An Introduction to the Psychotherapies. 2<sup>nd</sup> Ed. Oxford University Press

<sup>36</sup> Timulak L (1999): Humility as an important attitude in overcoming a rupture in the therapeutic relationship, *The Person-Centered Journal*, 6 (2): 153-163.

<sup>37</sup> Safran JD, Muran JC (2006): Has the concept of the therapeutic alliance outlived its usefulness? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(3): 286–291.

<sup>38</sup> Miller JB, Stiver I (1994): Movement in therapy: Honoring the “strategies of disconnection.” *Work in Progress*, No. 65. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

neutralizare a sentimentelor de umilinta sau rusine in terapie. Una din metodele pe care Rogers (1961)<sup>39</sup> le recomanda cel mai ades este aceea de “*a fi congruent*”. Prin a fi congruent Rogers intelegea o potrivire cu modul in care cineva ar vrea sa fie; el mai numea aceasta congruenta si “*realism*” sau “*prezenta*”. Atitudinea terapistului de a fi congruent este o preconditione necesara pentru a fi in mod autentic impreuna cu pacientul in terapie.

Nu este deloc rar sa exista sentimente de neliniste si nesiguranta in relatia terapeutica, sentimente pe care le pot trai atat terapeut cat si pacientul, separat sau impreuna. Nelinistea terapeutului semnaleaza de cele mai multe ori incongruenta cu clientul si se manifesta prin clamarea ca pacientul nu este destul de matur, nu este destul de destept, are o tulburare de personalitate, este prea batran, este prea copleșit, etc. Si astfel i se induce teama ca va esua cu pacientul respectiv (Timulak, 1999)<sup>40</sup>. Aici intervine umilinta in terapie!

Nelinistea terapeutului in terapie vine din nesiguranta in a recunoaste ca pentru a ramane mereu in contact cu el insusi si cu pacientul, cu alte cuvinte pentru a fi congruent, el trebuie sa fie autentic si real, el trebuie sa-si recunoasca si sa-si asume vulnerabilitatile si imperfectiunile. O atitudine umila a terapistului fata de propriile imperfectiuni si responsabilitati este baza pentru a intelege cum problemele lui sunt cele care determina modul cum pacientul il vede si accepta. Astfel, prin umilinta, terapeutul este gata sa recunoasca contributia la nelinistea din relatia terapeutica, si doar modestia autentica il poate duce la congruenta cu el insusi si cu clientul sau. “*Umilinta reala il face pe terapeut sa se auda pe sine, sa arate respect fata de trairile pacientului, sa identifice adevaratele nevoi ale pacientului si sa evite judecatile defensive si patologizarea pacientului*” (Timulak, 1999).

Umilinta terapistului poate conduce si la repararea rupturilor in relatia cu pacientul. Teoria cultural-relationala (Jordan, 1989)<sup>41</sup> sugereaza ca relatiile naturale se misca prin perioade de conectie, disconectie si reconectie. Rezolvarea disconectiei ofera oamenilor oportunitatea de a se reconecta dar si a muta relatia pe o baza noua. Umilinta terapistului deschide usa spre un dialog cu franchete, amplificand vocea timida a pacientului si chemand la reconectie. O atitudine umila poate conduce terapeutul sa depaseasca propriile vulnerabilitati si sa faca fata propriilor acuzatii sau provocari fara auto-defense. O bariera in exprimarea

<sup>39</sup> Rogers CR (1961): On becoming a person, Boston: Houghton Mifflin

<sup>40</sup> Timulak L (1999): Humility as an important attitude in overcoming a rupture in the therapeutic relationship, The Person-Centered Journal, 6 (2): 153-163.

<sup>41</sup> Jordan J (1989): Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame. Work in Progress, No. 39, Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.

umilintei in terapie este rusinea. Terapistul va incerca sentimente de jena si frustrare atunci cand ceva nu merge in relatie si exista tentatia de a se auto-blama. Empatia mutuala, reciproca, intre terapeut si client, este antidotul rusinii in psihoterapie, lucru care contribuie la construirea unei relatii congruente (Hartling si colab. 2000)<sup>42</sup>. La toate acestea se adauga curajul de a fi mai aproape de client si de a-i oferi umilinta unui profesionist gata sa se arate uman. In rusine focusul este centrat pe propriul self, iar in umilinta pe selful celuilalt.

Atitudinea umila va face ca amenintarile asupra relatiei sa se disipeze aratand ca punctul de vedere al cuiva nu denigreaza punctul de vedere al celuilalt. Umilinta este o cheie de a tine incuiata ruptura si de a pastra deschisa doar poarta prin care se poate repara. Mai mult, ea va creste toleranta pentru viitoare experiente de esec, considerand esecul ca parte naturala a stradaniei terapeutice.

Umilitata poate fi prezenta implicit, adica inaintul terapeutului, dar necomunicata direct, sau explicita, cand este exprimata clientului. Un terapeut experimentat, senzitiv, integrat si congruent, utilizeaza un mod optim de a exprima umilinta. In acest caz, clientul se percepe ca fiind luat in considerare si auzit ca un colaborator, mai curand decat sa fie moralizat sau mentorizat. Atunci cand terapeutul este dispus sa admita propriile imperfectii si recunoaste responsabilitatea pentru ruptura, creste cooperarea cu clientul. Umilinta terapeutului poarta cu ea mesajul de respect fata de pacient, iar acest respect imputerniceste clientul in motivatia de a ramane activ in terapie. Nu in ultimul rand, infatisand umilinta, terapeutul demonteaza orice tentatie de exercitare a unei relatii de putere cu pacientul.

Expertiza terapeutului trebuie sa fie in primul rand axata de capacitatea sa de a ramane uman. Eforturile de a fi un expert infailibil, care cunoaste orisice, conduce la esuarea intalnirii cu clientul. Expertiza reala a unui psihoterapeut se leaga puternic de nucleul personalitatii sale, care este cel mai bine exprimat in calitatile lui atitudinale. Un terapeut centrat pe persoana este implicat intr-o munca continua cu propriile lui atitudini atunci cand navigheaza in labirintul experientelor pacientului. Umilinta este o calitate care imbunatateste efortul terapeutic, dar si care este si ingredientul care salveaza individul din aroganta si izolare imbunatata. Congruenta cu umilinta este un proces de fiecare zi al cresterii personale pentru fiecare din noi.

---

<sup>42</sup> Hartling LM, Rosen W, Walker M, Jordan JV (2000): Shame and Humiliation: From Isolation to Relational Transformation, Wellesley Centers for Women, Wellesley College, Wellesley, MA 02481.

**Incheiere:**

In timp ce scriam acest eseu, am impartasit subiectul unui vechi prieten care s-a arata contrariat si care mi-a scris mai apoi: “*sper ca eseuul tau despre umilinta sa fie ultima incercare de a scrie despre acest subiect vreodata...*”.

Intr-o lume in care majoritate oamenilor incearca sa se prezinte pe ei insisi, sa marturiseasca, sa se faca auziti, dar sa nu asculte pe nimeni, a vorbi despre umilinta poate pare desuet. Dar atunci la ce foloseste sa ne mai plangem de izolare, insingurare, alienare, daca nu avem umilinta de a ne vedea si asculta unul pe celalalt cu deferenta? Si toate acestea m-au facut sa doresc sa inchei acest eseu cu cateva comentarii din Predica Nr. 34, “Despre umilinta” a lui St. Bernard de Clairvaux, calugar cistercian care a trait in prima jumatate a secolului XII<sup>43</sup>.

Pentru Bernard de Clairvaux umilinta si mandria sunt inlantuite impreuna intr-un conflict epic “viata versus moarte”, umilinta ducand la inaltarea adevarului si moartea la distrugere personala. El spunea ca cine vrea sa-si cultive umilinta, o calitate care este “*amara dar medicinala*” trebuie sa se auto-construiasca prin strabaterea a trei paliere in perceperea adevarului, drum care se poate face numai prin umilinta; primul palier este cunoasterea propriului self si propriilor pacate, al doilea este cunosterea selfului si pacatelor celorlalti si ultimul palier este cunoasterea in sine, revelata prin umila contemplatie a lui Dumnezeu. Pentru el umilinta este acea calitate si practica care este esentiala pentru relatiile dintre oameni, ea este o preconditionie a fraternitatii. Prin cautarea adevarului in noi devenim buni si calzi in relatie cu altii, “*nu poti fi milos daca nu esti umil*”. Prin cunoasterea celorlalti, noi devenim capabili de intelegere mutuala si generozitate, iar prin cunoasterea absoluta ne conectam la divinitate. Mandria leaga adevarul de om, iar umilinta leaga adevarul de ce e drept, iar umilinta in fata Divinitatii si a celorlalti ne aduce intelesul care ne face oameni.

---

<sup>43</sup> Bernard of Clairvaux: The twelve steps of humility and pride; and, On loving God, edited by Halcyon C. Backhouse, London: Hodder and Stoughton, 1985; Commentary on the Song of Songs by Saint Bernard of Clairvaux, E-text arranged by Br Sean, a Choir monk, 2008; [http://www.archive.org/stream/StBernardsCommentaryOnTheSongOfSongs/StBernardOnTheSongOfSongsall\\_djvu.txt](http://www.archive.org/stream/StBernardsCommentaryOnTheSongOfSongs/StBernardOnTheSongOfSongsall_djvu.txt)



