

## Efectele psihologice ale recesiunii

Scris de Jeni Chiriac & Octavian Curpas  
Joi, 14 Octombrie 2010 10:12

---



Despre iesirea din criza economica si depasirea sentimentelor false de responsabilitate si autoinvinovatie

### Efectele psihologice ale recesiunii

Ne simtim raspunzatori pentru lucrurile pe care nu le-am facut si neajutati in fata lucrurilor pe care nu le putem face.

Criza economica actuala face ca frica de ziua de maine sa atinga diferite nivele in

randul populatiei. Fie ca este vorba de pregatirea in vederea pensionarii sau de lipsa

posibilitatilor de a le asigura copiilor cele necesare, mai ales daca acestia se pregatesc

sa urmeze un colegiu sau sunt deja la un colegiu – ori de teama de somaj, oamenii sunt

preocupati si chiar ingrijorati de recesiune. De altfel, se asteapta ca o asemenea situatie

## Efectele psihologice ale recesiunii

Scris de Jeni Chiriac & Octavian Curpas  
Joi, 14 Octombrie 2010 10:12

---

sa aiba un important impact emotional asupra societatii. Teama, iertare, empatie, frustrare, compasiune, acceptare – acestea sunt doar cateva sentimente cu care ne confruntam in mod constant, de la inceperea crizei.

Izolarea inseamna stagnare

Iertarea fata de propria persoana si empatia fata de ceilalti este necesara, dar nu suficienta in afara contextului de iubire neconditionata. Antidotul sentimentului de frustrare, izvorat din impresia subiectiva de neajutorare si neputinta, incepe cu compasiunea si acceptarea, dar nu se incheie aici. El implica durere, suferinta suflteasca, stari de tensiune, agitatie, recaderi, insa rezultatul final este cel care conteaza, cu conditia sa avem incredere si sa ne dorim acest lucru cu suficienta tarie.

Avem nevoie de vindecare psihologica, insa nu separata de vindecarea lumii. Atitudinea

## Efectele psihologice ale recesiunii

Scris de Jeni Chiriac & Octavian Curpas  
Joi, 14 Octombrie 2010 10:12

---

noastra naste alte atitudini! Daca ne resemnam izolati pe particica noastra de viata,

marile schimbari se vor lasa asteptate.

Mania este o parte a vindecarii de care avem nevoie

Mania este o parte a vindecarii de care avem nevoie. Insa mania noastra publica,

manifestata ca urmare a faptului ca ne simtim tradati de lacomia, managementul

defectuos si

modalitatile subtile si imperceptibile prin care evitam confruntarea cu sentimentele

dureroase de neputinta, inutilitate sau zadarnicie. In locul acestei confruntari, in locul

oamenii politici care au creat criza actuala, este compromisa de

unei atitudini proactive, ne coplesim cu reprosurile, ne incarcam de resentimente ce

adesea ne impiedica sa intrezarim partea noastra de putere, in mod irational.

Acest lucru creeaza o problema politica: in timp ce sentimentul de neajutorare pe care il

## Efectele psihologice ale recesiunii

Scris de Jeni Chiriac & Octavian Curpas  
Joi, 14 Octombrie 2010 10:12

---

simtim este legitim, capacitatea noastra de a raspunde rational, incercand sa corectam

cauzele sale structurale reale este compromisa de vina si rusinea pe care le-am pastrat

inauntrul nostru.

Sta in puterea noastra sa schimbam lumea

Responsabilitatea noastra reala de a schimba lumea – ceva ce putem face – este

subminata de sentimentele false de responsabilitate si autoinvinovatie pentru lucruri pe

care nu le-am facut si nu tin adesea de noi insine. Paradoxul este ca trebuie sa facem

fata acelor situatii in care ne simtim cu adevarat neajutorati, pentru a putea sa stapanim

apoi, situatiile in care nu ne aflam in aceasta conditie, fara a cadea prada impulsivitatii

sau unei reactivitati neconstructive.

In ce consta alternativa? Alternativa la vinovatia irationala este nevinovatia autentica.

## Efectele psihologice ale recesiunii

Scris de Jeni Chiriac & Octavian Curpas  
Joi, 14 Octombrie 2010 10:12

---

Alternativa pentru negare este acceptarea, care este departe de a insemna resemnare.

Iar solutia la sentimentul de neajutorare este sa iei atitudine si sa ripostezi, sa ai o

atitudine proactiva si nu una pasiv agresiva.

Progresivitatea – o problema practica

Problema progresivitatii nu este doar psihologica, ci si practica. Ne luptam cu totii cu

pasivitatea, cinismul si confuzia legate de modul in care am putea schimba eficient

climatul actual.

Unii dintre noi asteapta pe margine, pentru a vedea ce va face Obama, criticandu-l sau

bucurandu-se ca a stiut sa isi aleaga consilierii. Altii organizeaza si participa activ la

diverse eforturi, pentru a influenta rezultatele politice. Insa cei mai multi dintre noi, cred,

ne confruntam cu dificultatea de a ne mentine si a ne construi speranta si pasiunea ce

au prins viata anul trecut, in timpul campaniei prezidentiale.

## Efectele psihologice ale recesiunii

Scris de Jeni Chiriac & Octavian Curpas  
Joi, 14 Octombrie 2010 10:12

---

Reactiile psihologice ascunse sunt raspunzatoare pentru vinovatia noastra

irationala

Dupa parerea mea, capacitatea si energia noastra pentru angajamentul politic sunt

subminate de reactiile psihologice ascunse fata de catastrofa economica actuala, reactii

complicate de sentimentele de vina, responsabilitate si neajutorare.

Ne simtim raspunzatori pentru lucrurile pe care nu le-am facut si neajutorati in fata

lucrurilor pe care nu le putem face. Ne simtim vinovati atunci cand ar trebui sa ne

simtim nevinovati, cinici - cand ar trebui sa ne simtim plini de speranta, si lipsiti de

putere, atunci cand ar trebui sa ne simtim plini de putere. Intelegerea si rezolvarea

confuziei ar trebui sa ajute enorm progresivitatea.

Penduland intre rational si irational

## Efectele psihologice ale recesiunii

Scris de Jeni Chiriac & Octavian Curpas  
Joi, 14 Octombrie 2010 10:12

---

Criza nu s-a terminat si se anunta a fi dura. Efectele ei negative se vor face simtite inca mult

timp de acum incolo. Fiecare proceseaza stresul economic si anxietatea in mod diferit.

Pentru fiecare raspuns rational la aceasta recesiune, exista unul irational – unul care

deriva mai putin din circumstantele obiective si mai mult din ciudateniile psihicului

uman. Astfel de ciudatenii nu sunt mai putin irrationale, pentru motivul ca sunt comune.

Sentimentele irrationale de invidie, autoinvinovatare si negare isi itesc capetele urate in

multi dintre noi, adesea cu rezultate dureroase.