

**Anton
Heretik**

WINA

a hanba

İKAR

Text © 2025 by Anton Heretik
Illustrations © 2025 by Andrea Heretiková Marsalová
Design © 2025 by Pavol Bálik
Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-575-0456-6

**Anton
Heretik**

**VINA
A
HANBA**

IKAR

Obsah

7	Predhovor
9	Pocita Karlovi Jaspersovi
14	Hanba a vina – prejavy
21	Psychodynamické aspekty hanby a viny
27	Zvládanie hanby a viny v norme a patológii
37	Psychoterapia hanby a viny
65	Hanba a vina v beletrii
87	Kriminálna vina
107	Morálne dilemy v nás
113	Vina a hanba ako multidisciplinárny problém (J. Gabura)
116	Hanba a vina – prejav vzťahu k sebe i k svetu (N. Kaščáková)
118	Menný register
120	Vecný register
124	Literatúra

Pocit viny je najvýznamnejší problém kultúrneho vývoja... cenu za kultúrny pokrok platíme úbytkom šťastia v dôsledku zvýšenia pocitov viny.

SIGMUND FREUD

Vina druhých, na ktorej sa nedá nič meniť, zaujíma len hlupáka. Múdry sa učí len z vlastnej viny, položí si otázku: Kto som ja, ktorému sa to všetko deje? Nazrie do vlastných hlbín, aby tam našiel odpoveď na túto otázku.

CARL GUSTAV JUNG

Nádej prosto nie je optimizmus. Nie je to presvedčenie, že niečo dobre dopadne, ale istota, že niečo má zmysel – bez ohľadu na to, ako to dopadne.

VÁCLAV HAVEL

Predhovor

Myšlienka napísať ďalšiu knihu zo série marginálnej psychológie na tému hanby a viny sa zrodila v dôsledku jedného môjho sna. Tak ma zaujala, že som okamžite zabudol, o čom ten sen bol. Možno som sa v ňom pomôčil a hanbil ako dvojročné dieťa. Možno som ako školák ukradol v samoobsluže čokoládu a mal som pocit viny a strach z trestu. V každom prípade ma emócie hanby a viny sprevádzali aj pri písaní tohto textu. Cítil som sa zahanbený, že ma téma svojím významom presahuje, tak načo som potom svojim blízkym prezradil svoj zámer, že o tejto téme napíšem knihu, a teraz ako autor zlyhávam? Aj pri dokončovaní textu som mal pocity viny, že som isto zabudol, prehliadol a nespomenul ďalších významných autorov, ktorí sa touto otázkou zaoberali. Paradoxne ma upokojovala každá kniha, či už beletristická, alebo odborná, ktorá sa témou

hanby a viny zaoberala. Sprevádza prakticky celé dielo Franza Kafku, znovu a znovu sa objavuje v románoch Fiodora Michajloviča Dostojevského. Riešili ju veľkí myslitelia ako Sigmund Freud a Karl Jaspers. Ako aplikovaného psychológa ma povzbudilo poznanie, že moji psychoterapeutickí klienti často prichádzajú na sedenia s mučivými pocitmi viny, že ich týrajú vnútorní kritici, že ich zaplavuje hanba aj pri najmenších trápnostiach, ktoré sa im prihodia.

Ako súdny znalec som posudzoval ľudí, ktorí sa nepochybné dopustili ťažkých zločinov, napríklad vrážd. Ich myšlienkové a emočné spracovanie tohto skutku bolo neveriteľne pestré a rozdielne. Od hlbokej ľútosti, výčitiek svedomia, pošliapanej sebaúcty a plaču cez zľahčovanie činu, hľadanie viny v druhých až po zhadzovanie obetí. V znaleckej praxi som zistil, že oidipovský komplex nie je vymyslený psychoanalytický koncept, ale že otcovražda je skutok, ktorý sa naozaj stáva a má hlboké psychologické korene. Freud argumentoval aj tým, že otcovražda je zlomovým momentom najväčších literárnych diel – Sofoklovho *Kráľa Oidipa*, Shakespearovho *Hamleta* i Dostojevského *Bratov Karamazovovcov*.

Poďakovať chcem v prvom rade svojej manželke Andrei, spoluautorke mnohých psychoterapeutických a znaleckých kazuistík a ilustrátorke viacerých kníh zo série marginálnej psychológie. Je prvou čitateľkou a kritičkou textu. Recenzentom MUDr. Natálii Kaščákovej, PhD., a prof. PhDr. Jánovi Gaburovi, PhD., ďakujem za cenné pripomienky a napísanie recenzií. Za knižné tipy a informácie ďakujem Ivanovi Vernemu, MD, prof. Mgr. Antonovi Heretikovi jr., PhD., a PhDr. Radkovi Blahovi, PhD. Som vďačný vydavateľstvu Ikar, osobitne šéfredaktorovi Marcelovi Melicherovi, jazykovým redaktorkám Želmíre Čížovej a Andrei Vargovčíkovej, editorke Vlaste Greschovej a marketingovej manažérke Lucii Čarnej, za podporu a istotu, že nepíšem len tak do zásuvky. Paľo Bálik dal celej sérii knižný dizajn a napriek svojej vyťažенosti sa podujal stvárniť aj túto knihu.

Pocta Karlovi Jaspersovi



Nemecký lekár a filozof Karl Jaspers (1883 – 1969) začínal ako psychiater. Jeho klinická prax mu umožnila hlboký vhlad do psychológie a psychopatológie jeho pacientov. V druhej časti svojej kariéry sa venoval filozofii existencializmu, inšpirovaný dielami S. Kierkegaarda, F. Nietzscheho a priateľstvom s M. Heideggerom. Po nástupe nacionálneho socializmu v Nemecku sa musel vzdať akademickej kariéry a začal sa venovať písaniu filozofických diel. Mal židovskú manželku, ktorú sa mu podarilo zachrániť pred koncentračným táborom. O to citlivejšie vnímal a prežíval, ako nacizmus zmenil Nemcov ako národ. Totalitný režim vytvoril to, čo nazýval „medzná situácia“, v ktorej sa ukáže podstata existencie jednotlivca i celého národa. Krátko po skončení druhej svetovej vojny vydal esej *Otázka viny. Príspevok k nemeckej otázke* (2024). Je rozsahom nevelká, ale hĺbkou vhľadu, osobnou poctivosťou a autenticitou unikátna. Sklamany vývojom v povojnovom Nemecku sa Jaspers presťahoval a dožil svoj život vo Švajčiarsku. Až ďalšie generácie Nemcov dokázali spracovať vinu za nacizmus a prijať zodpovednosť za jeho zločiny. Jaspersovo dielo k tomu nepochybne prispelo.

Jaspers rozlíšil štyri typy viny: *Kriminálna vina* nasleduje po objektívne preukázateľných činoch, ktoré porušujú zákony. Inštancie, ktoré o nej rozhodujú, sú súdy. Za zločinom má nasledovať trest. O vine rozhoduje sudca, obžalovaný však nemusí uznať, že bol potrestaný právom. *Politická vina* spočíva v činoch štátnikov a v príslušnosti jednotlivcov k istému štátu. Všetci občania zodpovedajú za to, akú majú vládu. Rozhoduje o nej úspech politiky a uznávanie noriem, ktoré platia v prirodzenom a medzinárodnom práve. Z politickej viny sa treba zodpovedať. Dôsledkom má byť náprava, strata alebo obmedzenie moci. *Morálna vina* je dôsledkom činov, ktorých sa dopúšťa jednotlivec. Ten je morálne zodpovedný za svoje politické a vojenské činy (aj za tie vykonané „na rozkaz“). Inštanciou je vlastné svedomie. Z morálnej viny vyrastá morálny náhľad a s tým pokánie a obroda, je to vnútorný proces.

Metafyzická vina predpokladá, že medzi ľuďmi existuje solidarita, v dôsledku ktorej je každý spoluzodpovedný za všetko bezprávie a nespravodlivosť, ktoré sa deje vo svete. Ak človek neurobí, čo by mohol, je spoluvinný. Takúto vinu nemožno právne, politicky a morálne primerane postihnúť, inštanciou je Boh. Z metafyzickej viny vyplýva premena vedomia vlastného ja pred Bohom, pýcha je zlomená, môže viesť k začiatku nového vnútorného života.

Za zločin môže byť potrestaný len jednotlivec, nemá zmysel morálne obviňovať celý národ. Morálne teda možno posudzovať len jednotlivca, nie kolektív (to vedie k stereotypom, typológii – akí sú Nemci, Angličania a pod.). Posudzovanie v kategórii národa je vždy nespravodlivé. Bolo by omylom vyhlásiť za vinníka kolektív. Kto má právo súdiť? Víťaz? V morálnej a metafyzickej vine nemožno uznať žiadny súdny tribunál. Čo platí pred Bohom, to neplatí pred ľuďmi. Boh nemá žiadnu inštanciu, ktorá ho zastupuje na Zemi. Politická zodpovednosť je odstupňovaná podľa účasti individua na režime.

Podľa Jaspersa všetci Nemci bez výnimky nesú politickú zodpovednosť za nacistický režim. Len malá časť Nemcov však má byť potrestaná za zločiny. Každý Nemec má dôvod skúmať samého seba z hľadiska morálnej viny. Metafyzická skúsenosť môže prameniť z vedomia bytia a vedomia seba samého.

V predhovore k tejto knihe český filozof Ladislav Hejdlánek (2024) zdôrazňuje Jaspersovu myšlienku, že človek sa stáva existenciou, keď si uvedomuje vlastné zlyhania a previnenia. Problém viny je teda primárne a základne vnútornou záležitosťou každého človeka. Upozorňuje na fakt, že nemecké slovo *Schuld* neznamená len vinu, ale aj „dlh“. Českému slovu *vina* chýba budúcnostná dimenzia, volajúca po „náprave“, „splatení dlhu“, „odčinení zla“. Musíme sa pýtať sami seba, ujasňovať si, „kde som cítil falošne, myslel falošne, konal falošne, ak chcem hľadať vinu tak hlboko, tak je to možné u seba, a nie vo veciach alebo u druhých“ (Hejdlánek, 2024, s. 20).

Martin Buber (1999) upozorňuje na nedorozumenia, ktoré vznikli v chápaní viny medzi teológmi a psychológmi. Teológia nevníma vinu ako osobný zážitok človeka jednotlivca, ale ako odvekú vinu ľudského pokolenia, „prvotný hriech“. Pri stvorení „obaja, Adam i jeho žena, boli nahí a *nehanbili* sa jeden pred druhým“ (Biblia, Gn 2, 25). Potom, čo žena vzala ovocie zo stromu poznania, zjedla ho a ponúkla aj svojho muža, obom sa otvorili oči a spoznali, že sú nahí. Boh ich za to vyhnal z Edenu. Stratou raja človek ostáva sám, začína sa jeho utrpenie, ťažkosti, zúfalstvo. Pri prvotnej vine nejde o osobný pocit (napr. voči rodičom), ale ako archetypálna dimenzia je pocit viny transpersonálny a nevyhnutný (Müller, 2006). Psychológia sa zaoberá pocitmi viny. Buber tvrdí, že vplyvom Freudovej psychoanalýzy sa vina redukovala na porušenie pravekého i moderného tabu voči rodičovským a spoločenským inštanciam. Vina bola výsledkom detskej úzkosti pred stratou lásky, predstavuje „libidinóznú“ potrebu trestu a pokarhania týmito inštanciami, čiže akýsi „morálny masochizmus“. Psychoterapia sa teda podľa Bubera nezaoberá dostatočne existenčnou vinou, ktorá sa u človeka prejavuje inštanciou *svedomia*. „Svedomie definujeme ako schopnosť a tendenciu človeka radikálne rozlišovať vo svojom minulom a budúcom správaní medzi tým, čo je potrebné pokladať za správne, a tým, čo je potrebné odmietnuť, pričom nesúhlas býva spravidla citovo prežívaný omnoho silnejšie, zatiaľ čo súhlas, naopak, príliš ľahko prechádza do značne problematického sebauspokojenia.“ (Buber, 1999, s. 176.) Buber, podobne ako Jaspers, patril k teistickým existenciálnym psychológom, bez vzťahu s Bohom podľa nich nemožno dosiahnuť „sebavyjasnenie“, teda ani prijatie a spracovanie existenciálnej (metafyzickej) viny. Procesu sebavyjasňovania zodpovedá na úrovni práva priznanie, na úrovni viery vyznanie hriechu (v ktorom človek hľadá zmierenie s Bohom, čím predstupuje priamo či nepriamo pred absolútnu inštanciu).

Ako psychológ (a ateista) mám vnútorný problém s prijatím existenciálnej viny v inom zmysle slova ako tom, že ide o nenaplnenie možností človeka, jeho osobného rastu. Veľkú silu myšlienok z Jaspersovej knihy *Otázka viny* som si však uvedomil počas Nežnej revolúcie v roku 1989. Dokonca som mal bláznivý nápad, že by sa mala okamžite stať povinnou literatúrou pre všetkých občanov krajiny nad 18 rokov. Politika nenásilia a hrubej čiary za minulosťou spôsobila, že naše krajiny neprešli sebareflexiou totalitného režimu, podobne ako to bolo v Nemecku. Preto je možné, že dodnes sú vo vrcholovej politike krajín bývalého Československa aktívni niekdajší komunisti a agenti ŠtB. Každý z nás by si mal odpovedať na otázku, či sa počas zločinného režimu nedopustil kriminálnych činov a aká je jeho politická a morálna vina za to, že komunistický režim tu mohol fungovať štyridsať rokov. Revolúcia ma zastihla už ako učiteľa na Katedre psychológie Filozofickej fakulty UK v Bratislave, ktorá sa v minulosti sama identifikovala ako ideologická. Tak som bol svedkom, ako sa v priebehu krátkeho času transformovali moji kolegovia z fakulty – z vedeckých komunistov sa stali politológovia, z vedeckých ateistov religionisti a z marxistických filozofiiek odborníčky na gender problematiku... Aj to je forma spracovania politickej a morálnej viny.

Hanba a vina – prejavy



Okrem základných emócií (ako sú radosť, hnev, strach, odpor, smútok, dôvera, prekvapenie) má človek aj pestrú paletu vyšších emócií – estetických (napr. zážitok krásy), kognitívnych („aha“ zážitok pri pochopení), sociálnych (kooperácia) a etických (morálnych). Hanba a vina patria práve do skupiny morálnych citov, ktoré spája vzťah k vlastnému ja. V psychologickej literatúre sa preto označujú ako *ego-vzťažné city* (Nakonečný, 2000). Spolu s nimi k nim patria ešte rozpaky a hrdosť/pýcha. Vina a hanba sú si veľmi blízke, Chylík (2012) ich nazval „dve sestry v tesnom dome“.

Spoločné charakteristiky „ego-vzťažných emócií“ sú podľa Tracyho a Robinsa (2007) sebauvedomenie a sebahodnotenie. Objavujú sa vo vývine neskôr ako základné city. Sú aj omnoho komplexnejšie v prežívaní a menej výrazné v neverbálnej komunikácii než iné city. Tí istí autori ponúkajú *rozlíšenia hanby a viny* na základe kognitívnych vmedzerených premenných, teda akýchsi filtrov, cez ktoré vnímame seba a okolitý svet. Sú to stabilita/prechodnosť, globalita/špecificita a internalita/externalita. Povedané ľudskou rečou – ide o to, či pre nás významné udalosti vnímame ako chvíľkové alebo dlhotrvajúce, týkajúce sa celej osobnosti alebo len niektorých jej prejavov a či nad týmito udalosťami máme moc, kontrolu alebo nie.

Hanbu charakterizuje internalita, stabilita, nekontrolovateľnosť a globalita. Spája sa s presvedčeniami, ako sú „som úplný hlupák“, „som celkom nemožný“. Naproti tomu *vinu* charakterizujú vnútorné, nestabilné a kontrolovateľné atribúty – „v tomto prípade som sa nesnažil dosť“, „tento výkon mi nevyšiel“. To vedie k jasným dôsledkom pre motiváciu správania. Ak je človek kritizovaný pre svoje schopnosti, osobnostné vlastnosti či pre iné stabilné a globálne charakteristiky, prežíva skôr emócie hanby, a s tým veľa neurobí, môže sa iba ak hanbiť. Ak je kritizovaný za konkrétny výkon, prežíva skôr vinu. Ani to nie je príjemné, no môže uvažovať o tom, ako to zmeniť, zlepšiť. Tendencie prežívať

hanbu vs. vinu sa môžu stať trvalými tendenciami, charakteristikami osobnosti – hanblivosťou či previnilosťou.

Fakt, že hanba a vina rozdielne motivujú naše správanie, sa odráža aj v telesných prejavoch. *Hanbu* psychofyzilogicky sprevádzajú zmeny pulzovej frekvencie, červenanie, znížená svalová aktivita. V mimike a pantomimike vedie skôr k odvracaniu sa od ostatných, ku sklopeniu pohľadu a skrývaniu sa. Človek by sa najradšej „prepadol pod zem“. Nenáhodne má správanie v hanbe v biblickom podobenstve formu zahaľovania. Keď si Adam a Eva po zjedení plodu zo stromu poznania uvedomili, že sú nahí, zakryli si lono figovými listami a skrývali sa pred Bohom medzi stromami.

Ako všetky emócie, ktoré sa vyvinuli v evolúcii, má hanba zdravú, ale i toxickú formu, tak ako existuje normálny smútok a patologická depresia. *Normálna, zdravá hanba* je reakcia na to, keď porušujeme svoje vnútorné normy a hodnoty alebo ohrozujeme ich hranice u druhého človeka. Pomáha nám zmeniť sa a neopakovať neprimerané činy. *Patologická, toxická hanba* preniká celou osobnosťou, vážne narušuje sebaúctu, zlyhávajú obranné mechanizmy a regulácia správania. Spochybňuje každý čin či potrebu, má až paralyzujúci účinok (Schwartz a Flowers, 2009). *Vinu* sprevádza skôr zvýšenie pulzovej frekvencie, zvýšená svalová aktivita, prehĺbenie dychu. Vedie zväčša k aktívnemu správaniu – napravovaniu krivdy, obhajovaniu sa, odškodňovaniu, odčiničovaniu.

Ako typický „obojstranne ľavoruký“ človek sa veľmi identifikujem s postavičkami zo seriálu Pat a Mat. Keď zlyhám pri nejakom remeselnom úkone (napr. pri vŕtaní diery do steny na zavesenie obrazu), zmocní sa ma hyperaktivita, ktorá vedie k ešte väčším škodám. Tému hanby a viny sa venovali Psychodynamické dni v Pezinku a v roku 2012 vyšiel aj zborník referátov v časopise *Psychiatria – Psychotherapia – Psychosomatika*. Pri súhrne

rozdielov a podobnosti hanby a viny sa opierame aj o príspevky kolegov Juráša, Chylíka, Krasulovej, Čecha a Říhovej, Heretikovej Marsalovej a Heretika.

Zjednodušene povedané, hanba je skôr *astenizujúca* (pasívna), kým vina je *stenizujúca* (aktívna) ego-vzťažná emócia. (O patologických formách prežívania viny píšeme v samostatnej kapitole).

Tab. č. 1 Hanba a vina – podobnosti a rozdiely

	HANBA	VINA
oblasť psychiky	osobnosť, sebaúcta	konanie, kompetencie
vek vzniku	1 – 3 roky	3 – 6 rokov
aktivácia	pasivita, astenická	aktivita, stenická
ďalšie emócie	úzkosť, smútok	frustrácia, vzdor
správanie	stiahnutie, skrývanie	náprava, odčinenie
reakcia	na vnútorné normy, hodnoty	na vonkajšie normy, tabu

Na rozdiel od bazálnych emócií sú hanba a vina viac kultúrne podmienené. Wong a Tsai (2007) upozorňujú na tradíciu opisovať japonskú kultúru ako „kultúru hanby“ a americkú kultúru ako „kultúru viny“. Súvisí to s tým, že Japonsko je skôr kolektivistická a USA skôr individualistická kultúra. Preto môže mať prežívanie hanby a viny iný kontext v oboch kultúrach. To má vplyv na výchovu, vzdelávanie, ale aj na terapiu. Keďže hanbe a vine sa v západnej kultúre pripisuje jednoznačne maladaptívny efekt, západní terapeuti sa snažia zmierniť u svojich klientov ich prežívanie. V kultúrach, kde prežívanie hanby a viny môže mať aj pozitívny efekt, by však takéto jednostranné zameranie mohlo byť kontraproduktívne.

Stuewing a Tangney (2007) zas na príklade vzťahu hanby a viny k antisociálnemu a rizikovému správaniu ilustrujú zložitosť vzájomných interakcií. Kriticky sa vyjadrujú k známemu konceptu Lewisovej, ktorá opísala vzťah hanby a zúrivosti ako model na vysvetlenie mnohých prípadov extrémnej individuálnej, ale aj medziľudskej nenávisti. To, či sa zážitok hanby môže stať spúšťačom agresívneho správania, podľa nich závisí od množstva premenných, ako sú presvedčenia, vlastnosti temperamentu, schopnosť kontroly afektivity, ale aj od environmentálnych podmienok.

Leach (2017) tvrdí, že rozdiely medzi hanbou a vinou nie sú až také významné a sú viac kvantitatívne než kvalitatívne. Hanba je zničujúcejšia, lebo sa týka priamo osoby – jej sebaúcty, sebahodnoty, sebaobrazu. Vina sa dotýka skôr správania, ktoré sa dá meniť a korigovať ľahšie než sebavedomie. Veľkú rolu hrajú aj sociálne aspekty. Sú pri mojom zlyhaní a zážitkoch hanby či viny iní ľudia, svedkovia? Ohrozujú môj sociálny obraz, reputáciu?

Pri posudzovaní dôsledkov hanby na myslenie, citové prežívanie a správanie by sme mali zvážiť aj to, o aký typ hanby ide. Paleta je pestrá a každý typ hanby môže zasiahnuť človeka inou intenzitou. Častá je *telesná hanba* (*body shame*), ktorá hrá rolu napríklad pri vzniku porúch príjmu potravy. *Rodičovská hanba* – trápime sa pre zlyhávanie detí. *Hanba z traumy* – obeť znásilnenia sa hanbí, že sa do tej situácie dostala a že sa viac nebránila. *Hanba zo stigmy* – ľudia s duševnými poruchami často nevyhľadajú odborníka, lebo sa za svoju slabosť a zlyhávanie hanbia. Dokonca existuje *hanba z prežitia*, ktorú často pociťovali väzni z koncentračných táborov (všetci moji blízki zahynuli, a ja som tu).

Pocity viny často sprevádza *trúchlenie* – psychický proces, ktorým sa vyrovnávame so smrťou blízkeho človeka (Kastová, 2015; Heretik, Heretiková Marsalová, 2023). Kto už nemal pocit, že pre zosnulého mohol urobiť viac? Alebo bol jeho vzťah s mŕtvym nevyjasnený, mnohé zostalo nedopovedané. Môže ísť dokonca

o nevedomé pranie smrti blízkeho („nech už sa jeho utrpenie skončí“), ktoré sa potom prejaví silnými pocitmi viny.

Rohr (2014) tvrdí, že existujú *tajné programy určujúce pocit vlastnej hodnoty*, ktoré vznikajú v ranom detstve. Vznikli emočnou cestou, preto sa nedajú tak rýchlo vymazať. Základom negatívnych programov sú vo všeobecnosti nedostatok lásky, krivda, odmietnutie, zanedbávanie, telesné a emočné násilie. Môžu nám spôsobovať mierne výkyvy nálad, ale môžu dosahovať takú intenzitu a stabilitu, že ich možno nazvať poruchou osobnosti. Smerodajných je prvých päť až šesť rokov života, ale aj v ďalšom živote môžu silno zapôsobiť osudové rany a straty. Deti sa vidia v rodičoch ako v zrkadle, čiže rodičia vedome či nevedome odovzdávajú pocit osobnej hodnoty. Rodinný mýtus znamená, že sa rodíme do nejakej rodiny, ktorá môže byť viac či menej stabilná, môže mať rôzny status či materiálne zabezpečenie. Je to niečo ako náš rodinný príbeh. Dôležitý je aj vzťah k vlastnému telu (som s ním spokojný, páči sa mi, vyhovuje mi?). Telesná atraktivita ovplyvňuje, ako sa nám osoby v našom okolí venujú.

Jedným z negatívnych programov, ktoré opisuje Rohr, je „som vinný/previnil som sa“. Býva aktívny u obetí sexuálneho zneužívania či násilia. To sa mi nemalo stať, mal/mohol som tomu zabrániť. Aj keď tomu nemohli zabrániť, tento tajný program sa do nich vryl silou svojich emócií, je neprístupný racionálnym argumentom. Navyše sa pocity viny využívajú ako výchovný prostriedok. Deti sa cítia previnilo, ak nenapĺňajú očakávania rodičov, nemajú žiaduce výsledky v škole či v práci. Pocity viny zažívajú aj deti, ktoré sú náhradou jedného z rodičov (majú morálny záväzok starať sa o to, aby rodičom bolo dobre). Zdroje viny sú teda často nenaplnené očakávania otca či matky. Pretrvávajúce pocity viny vedú k depresívnej rozlade, pocitu vlastnej bezcennosti až k chorobám.

Aj Yalom (2006) zdôrazňuje nevyhnutnosť rozlišovať rôzne typy viny. *Skutočná vina* je reakcia na reálny priestupok