

# Pot să iert și eu greșelile altuia?

---

Trecutul să mă învețe,  
nu să-mi fie stăpân!

Michael E. McCullough  
Steven J. Sandage  
Everett L. Worthington, Jr.

Traducere de L. Anastasiu

## Cuprins

|   |     |
|---|-----|
| Mulțumiri   | 7   |
| Introducere   | 11  |
| 1 Iertarea, de la tine și pentru tine                 | 15  |
| 2 Iertarea și judecata morală                         | 25  |
| 3 Iertarea și gândirea rațională                      | 41  |
| 4 Iertarea și gândirea rațională: Limitări            | 61  |
| 5 Iertarea și reacțiile la suferință                  | 79  |
| 6 Iertarea și transformarea                           | 91  |
| 7 Iertarea, creierul și mintea                        | 105 |
| 8 Iertarea și memoria                                 | 119 |
| 9 Iertarea și motivația                               | 137 |
| 10 Iertarea și poveștile                              | 155 |
| 11 Iertarea și autocondamnarea                        | 173 |
| 12 Iertarea și acțiunile prin care provocăm suferință | 185 |
| 13 Iertarea și consecințele ei pe plan personal       | 205 |
| 14 Iertarea și familia                                | 221 |
| 15 Iertarea și vindecarea comunităților               | 235 |
| Note  | 249 |

# 1

## Iertarea, de la tine și pentru tine

Suferințele neiertate sunt ca niște pietre mari aruncate într-un lac liniștit ce stârnesc valuri și vârtejuri, tulburând oglinda apei. Dacă suferințele se acumulează într-o perioadă scurtă de timp, apa liniștită a existenței noastre devine o mare înspumată de disperare.

Amintiți-vă de un moment în care ați fost răniți. Dacă v-ați agățat de durerea provocată, v-ați pierdut pacea interioară. Dacă ați permis mâniei și durerii să vă pătrundă în suflet, ați tulburat liniștea familiei, a prietenilor sau a colegilor. Dacă ați lăsat ca iritarea voastră să se transmită către alții, ați văzut poate cum efectele negative ale durerii proprii au ajuns să tulbure familia, comunitatea sau pe colegii de muncă.

Iertarea calmează turbulențele, potolește dorința de a-i ataca pe ceilalți, unește familiile și ajută la menținerea armoniei într-o relație. Iertarea este o oază de calm într-o mare de furie. Căutăm mereu iertarea, dar rareori o găsim.

### **O civilizație fondată pe iertare**

Occidentalii încearcă să învețe să ierte de cel puțin 3500 de ani.<sup>1</sup> Conform tradiției iudaice, Dumnezeu a făcut un legământ cu Israel, angajându-Se să-l ierte și să-l susțină ca popor, în ciuda necredințioșiei și a încălcării legii care apăreau periodic. Ca răspuns, israe-

liții au jurat că-L vor cinsti pe Dumnezeu iertându-se *unul pe altul*.

Conform tradiției creștine, Isus a dus viziunea iudaică a iertării un pas mai departe, înainte. A propus o cultură nouă, fundamentală, nelimitată de granițe etnice, religioase, politice sau economice, o cultură în care relațiile interumane să fie definite și reglementate de recunoașterea continuă a faptului că Dumnezeu iubește și iartă pe fiecare în parte și pe întreaga lume.<sup>2</sup> Într-o astfel de cultură fundamentală, relațiile noastre cu ceilalți – familia, prietenii, străinii sau chiar dușmanii – ar trebui să fie ghidate de încercarea de a pune în practică iertarea.

Pe baza acestor rădăcini iudeo-creștine, oameni buni și înțelepți au scris teologie, filosofie și teorii politice, care au modelat civilizația occidentală și adevăresc că iertarea rămâne un ideal după care trebuie să ne conducem viața.

Eforturile lor au dat roade. Mii de ani mai târziu, iertarea rămâne o virtute prețuită. Un studiu al Organizației Gallup arată că 94% dintre americani s-au rugat pentru iertare măcar o dată.<sup>3</sup> Dacă pornim de la premisa că ne rugăm pentru ceea ce este important pentru noi, atunci iertarea pare să fie importantă pentru aproape toți americanii. Într-un alt studiu, 45% dintr-un eșantion aleatoriu de americani arată că au încercat frecvent să ierte când au fost răniți de alții.<sup>4</sup> Interesul pentru iertare nu se limitează la Statele Unite; în toată lumea oamenii vor să ierte și să fie iertați.

Chiar dacă iertarea este idealul multora, trebuie să ne punem și întrebări practice despre iertare: Poate iertarea să vindece rănilor provocate? Poate restabili relațiile deteriorate? Poate o viață trăită în spiritul iertării să transforme cultura noastră? Dacă iertarea poate fi cu adevărat o sursă a tămăduirii, cum anume iertăm? Cei mai mulți oameni își doresc uneori să ierte pe cineva care i-a rănit, dar nu știu cum s-o facă. Numeroși terapeuți și consilieri psihologici, oameni despre care se presupune că știu mai mult despre comportamentul uman, nu sunt siguri că știu cu adevărat cum să-și ajute clienții să ierte.<sup>5</sup>

Ghiduri practice, de calitate, referitoare la iertare, sunt cam rare. Niciunul dintre noi n-a primit prea multe sfaturi practice în privința iertării. Învățăm despre iertare privindu-i și imitându-i pe

părinții noștri sau prin intermediul predicilor și a educației religioase. Sau privind o emisiune ori citind o carte. Nu ni se cere să urmăm un curs de iertare înainte de a ne face prieteni, de a ne implica într-o relație sentimentală, de a ne căsători sau înainte de a avea copii. Formarea deprinderilor practice de a ierta nu seamănă cu școala de șoferi, ci, dimpotrivă, cele mai multe lucruri despre iertare le învățăm în școala vieții.

Cartea aceasta se adresează celor care vor să afle mai mult decât ce i-a învățat școala vieții. Se adresează celor care vor să ierte, dar se zbat să se elibereze de lanțurile resentimentelor și ale unui spirit neiertător.

Încă de la începutul anilor '80, în psihologie a apărut o nouă mișcare. Cercetătorii au studiat aspectele practice ale iertării, punându-și următoarele întrebări:

- > Ce se întâmplă în mintea și în inima oamenilor când iartă?
- > Ce pot face oamenii pentru a-și spori capacitatea de a ierta?
- > Reușesc tratamentele psihologice să-i încurajeze pe oameni să ierte?
- > Cine caută să fie iertat după ce i-a rănit pe alții?
- > Cât de utilă este dorința de a ne cere iertare într-o relație?
- > Care sunt efectele iertării asupra sănătății noastre psihice și fizice? Dar asupra calității relațiilor noastre? Dar asupra „sănătății” comunității și societății în care trăim?

Prin cercetările psihologice aferente s-au descoperit lucruri importante despre cum putem ierta mai ușor, cum putem folosi iertarea pentru a încuraja vindecarea proprie, a relațiilor noastre și a lumii înconjurătoare. Vă vom împărtăși aceste descoperiri. Abordarea noastră se bazează pe rezultatele științifice și, astfel, este foarte practică. Citind această carte, veți dobândi noi aptitudini și cunoștințe legate de iertare.

Ceea ce urmează să vă spunem se bazează pe cercetările științifice realizate de noi și de alții. Mulți au scris cărți despre iertare pe baza opiniilor sau a experiențelor personale, a experienței clinice sau a teologiei. Deși pe parcursul cărții ne-am inspirat ocazional și din aceste surse importante, noi ne-am concentrat mai ales asupra cercetărilor științifice, pentru că metodele și rezultatele ei pot fi

supuse verificării minuțioase.

### **Ce înseamnă iertarea?**

*Faptele.* Cercetările empirice au descoperit câteva lucruri surprinzătoare și importante despre iertare:

- > Puteți ierta *fără* a vă compromite integritatea morală.
- > Amintirile dureroase ale momentelor în care ați fost rănit de alții pot fi schimbate mai ușor decât ați crede.
- > Puteți ierta mai ușor, dacă deveniți mai empatici față de ceilalți.
- > Șansele de a fi iertat de către *cei pe care i-ați rănit* cresc, dacă le cereți scuze potrivite și cu sinceritate.
- > Dacă vă pasă prea mult de părerea celorlalți despre dumneavoastră, vă va fi mai greu să le cereți iertare celor pe care i-ați rănit.
- > Vă puteți îmbunătăți abilitatea de a ierta în mai puțin de o oră.
- > Resentimentele și ostilitatea vă pot afecta sănătatea fizică.
- > Vă puteți îmbunătăți starea de sănătate fizică, psihică și mintală, precum și relațiile, trăindu-vă viața în spiritul iertării.

Înainte de a începe să explorăm psihologia iertării, trebuie să explicăm ce înseamnă ea și care este înțelesul acestui termen pe parcursul cărții. Pentru început, să trecem în revistă situațiile în care apare iertarea.

*Contextul.* Iertarea apare în relațiile cu alte persoane care se așteaptă ca noi să acționăm într-un anumit fel față de ele și vice-versa. Ne bazuim pe faptul că oamenii cu care ne aflăm în diferite relații ne vor împlini așteptările. În orice moment, avem relații bazate pe încredere cu mai mulți oameni: parteneri sentimentali, membri ai familiei, prieteni apropiați, prieteni mai distanți, rude, cunoștințe și colegi de serviciu. Avem o relație cu cei care ne servesc la restaurant, la bancă sau la băcănie. Mai mult, se poate spune că, într-o anumită măsură, avem o relație de încredere și cu partenerii noștri de trafic: avem încredere că ei conduc cu grijă, pentru

a-i proteja pe cei cu care împart drumul și ei cred la fel despre noi.

Iertarea devine o problemă de fiecare dată când acțiunile unei persoane rănesc o altă persoană și, ca urmare, afectează relația lor. Multe acțiuni intră în această categorie. Evident, o relație poate fi afectată de violențe sau abuzuri, dar și de o vorbă aruncată-n vânt, de o trădare, de un compliment echivoc, de o remarcă rasistă, de un comportament nesincer, de o infidelitate sau chiar de șofatul neatent sau agresiv.

De-a lungul anilor, am intervievat mulți oameni despre situațiile pe care le considerau cel mai greu de iertat. Iată o listă cu cele mai comune:

- > trădarea încrederii de către un prieten;
- > infidelitatea în relațiile sentimentale;
- > abuzurile sau necinstea șefului sau ale unui coleg;
- > destrămarea unei relații sentimentale sau a unei căsnicii;
- > neglijarea sau insultele aduse de unul dintre părinți;
- > respingerea din partea unui prieten.<sup>6</sup>

### **Exercițiul 1-1**

*Pregătiți-vă să vă aplicați cunoștințele!*

Luați un caiet și un pix și țineți-le alături de carte când citiți. În fiecare capitol, vă vom prezenta exerciții care să vă învețe să ajungeți la iertare.

Primul exercițiu vă ajută să vă gândiți la locul iertării în viața dumneavoastră. Iertarea este compusă din două părți: acordarea iertării celor care v-au rănit și căutarea iertării pentru acțiunile dumneavoastră care au cauzat rău celorlalți. Celor mai mulți oameni le este mai ușor să se gândească la oamenii care i-au rănit decât la persoanele *pe care* le-au rănit.

Scrieți „Oamenii care m-au rănit”. Faceți două coloane sub acest titlu. Deasupra primei coloane scrieți „Persoana care m-a rănit”, deasupra celei de-a doua scrieți „Circumstanțele”. Conform exemplului de mai jos, faceți o listă cu oamenii care v-au rănit și cu circumstanțele în care au făcut-o. Aceste persoane vor reprezenta exemplele cu care veți lucra pe tot parcursul cărții. Adăugați și alte incidente care necesită iertarea dumneavoastră pe măsură ce vi le

amintiți.

---

| Persoana care m-a rănit      | Circumstanțele   |
|------------------------------|--|
| Gloria                       | Nu a venit la înmormântarea tatălui meu.   |
| Richard                      | Nu mi-a mai răspuns la scrisori și la telefoane după moartea tatălui. În cele din urmă, mi-a spus să nu-l mai sun, pentru că „nu face față situației”. |
| Tipul de la terenul de tenis | A țipat la noi, pentru că a crezut că ocupasem terenul rezervat de el. Nu și-a cerut scuze.  |

---

Pe o pagină separată, scrieți „Oameni pe care i-am rănit”. Faceți două coloane sub titlu numite „Persoana pe care am rănit-o” și „Circumstanțele”. Descrieți situațiile în care ați rănit pe alții, conform exemplului de mai jos.

---

| Persoana pe care am rănit-o | Circumstanțele  |
|-----------------------------|---|
| Paul (coleg de serviciu)    | L-am bârfit la serviciu. A avut probleme din cauza asta.                                      |
| Mia                         | Am spus ceva jignitor cu privire la etnia ei (japoneză). A fost o glumă, dar pe ea a rănit-o. |

---

Când noi (și relațiile noastre) suntem răniți de acțiunile altora, putem reacționa în mai multe feluri. De cele mai multe ori, acțiunile noastre sunt în primul rând motivate de dorința de a ne proteja integritatea și siguranța. Putem reacționa vizibil, răzbuându-ne, evitând sau ignorând persoana, bârfind-o sau punând



capăt relației. Putem să căutăm să ni se facă dreptate chemând poliția sau luând legătura cu un consilier. De asemenea, ne putem proteja integritatea și siguranța prin acțiuni interioare, de exemplu, evocând amintiri dureroase, spunându-ne cât de rea este persoana care ne-a rănit sau concepând planuri de răzbunare.

Grija pentru integritatea și siguranța proprie este un lucru bun. Nu trebuie să permitem comportamentelor distrugătoare ale celorlalți să provoace durere, nouă sau altora. Însă motivația protejării sinelui este atât de puternică, încât tinde să umbrească motivația de a „vindeca” sau de a restabili relația afectată, lucru care ne împiedică să ne îndeplinim obligațiile pe care le avem pentru a îndrepta răul.

### **Exercițiul 1-2**

*Ce credeți că este iertarea?*

Scrieți în caiet o definiție completă a iertării.

*Definiția.* O motivație crescută de a restabili relația de înțelegere și încredere cu persoana care ne-a rănit va duce la schimbări ale modului nostru de a acționa. Când iertăm, nu mai suntem motivați doar de dorința de a ne proteja. Suntem motivați și de dorința de a restabili relația. Astfel, iertarea ne poate motiva să discutăm problema cu celălalt, să-l vorbim de bine pe celălalt, să-l ajutăm sau să cooperăm cu el. De asemenea, ne putem inhiba dorința de răzbunare, putem gândi lucruri bune despre el, ne putem aminti lucruri pozitive, nu negative, despre acesta.

Unii se tem că iertarea compromite motivația de protejare a integrității și a siguranței personale. Fals! Ne putem în continuare proteja de o viitoare suferință. Putem dori în continuare să ni se facă dreptate, putem dori ca persoana care ne-a făcut rău să se schimbe. Putem refuza restabilirea relației cu o persoană care nu regretă sincer și nu-și dorește cu adevărat să nu ne mai facă rău. Dar, iertând, avem o nouă motivație să reconstruim relația de înțelegere și încredere cu cei care ne-au rănit. Când iertăm, acționăm în speranța că relația va fi „vindecată” într-o zi.

### **Exercițiul 1-3**

#### *Definiția personală a iertării*

După ce terminați de citit acest capitol, comparați definiția dată de dumneavoastră cu cea sugerată de noi:

*Iertarea este o sporire a motivației noastre interioare de a reface și de a menține o relație după ce aceasta a fost afectată negativ de acțiunile celorlalte persoane.*

#### **Transformarea într-o persoană iertătoare: o chestiune de caracter**

Principala idee a acestei cărți este că *iertarea implică persoana ca întreg*. Este greu să iertăm tocmai pentru că iertarea necesită schimbări mari în propria persoană și în modul în care relaționăm cu ceilalți. Pentru a ierta trebuie să *ne formăm un caracter iertător*. Caracterul nu se schimbă doar primind informații, ascultând povestiri moralizatoare sau rezolvând exerciții pe hârtie. Noi vrem să-i ajutăm pe cei care vor să integreze virtutea iertării în propriul caracter, iar pentru asta este nevoie de o abordare polivalentă.

Ca să puteți aborda iertarea în toată complexitatea ei, vă încurajăm să vă analizați filosofia de viață și propria viziune asupra moralității. Vă vom încuraja să vă dezvoltați judecata în privința iertării, vom pune sub semnul întrebării modul în care credeți că se petrece „schimbarea”. Vom analiza modul în care funcționează creierul și memoria. Vă vom încuraja să deveniți mai empatici. Vă vom cere să analizați multe dintre „poveștile” pe care vi le spuneți despre cine sunteți și cine vreți să fiți în relație cu ceilalți. Vom sublinia importanța faptului de a căuta și de a primi iertarea, atunci când ați rănit pe alții. La sfârșit, vă vom invita să vă gândiți la beneficiile pe care iertarea le poate aduce propriei persoane, relațiilor și comunității dumneavoastră.

#### **Concluzie**

Civilizația noastră este fondată pe iertare. În această carte, vom explora ceea ce ne spune psihologia despre cum ne putem trăi viața în spiritul iertării și despre cum putem ierta pentru a „vindeca” și proteja relațiile, dar și pe noi înșine. În cadrul acestei ana-

## *1. Iertarea, de la tine și pentru tine*

---

lize, ne vom baza preponderent pe cercetările empirice ca sursă de încredere și ghid pentru modul în care putem clădi iertarea.