

LBRIS

We know
books

LYSA TERKEURST

**CUM SĂ IERȚI
CEEACE
NU POȚI UITA**

DESCOPERĂ CUM SĂ TRECI MAI DEPARTE,
SĂ TE ÎMPACI CU AMINTIRILE DUREROASE
ȘI SĂ-ȚI CROIEȘTI O VIAȚĂ
CARE SĂ FIE DIN NOU FRUMOASĂ

Traducere din limba engleză de
CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU

LITERA
București

Forgiving What You Can't Forget
Discover How to Move On, Make Peace with Painful Memories,
and Create a Life That's Beautiful Again
Lysa TerKeurst

Copyright © 2020 Lysa TerKeurst

Publicată prin înțelegere cu Thomas Nelson,
o divizie a HarperCollins Christian Publishing, Inc.
Toate drepturile rezervate

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Cum să ierți ceea ce nu poți uita
Descoperă cum să treci mai departe, să te împaci cu amintirile
dureeroase și să-ți croiești o viață care să fie din nou frumoasă
Lysa TerKeurst

Copyright © 2023 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Mirela Petrescu
Corector: Rodica Crețu

Copertă: Flori Zahiu-Popescu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TERKEURST, LYSA

Cum să ierți ceea ce nu poți uita. Descoperă cum să
treci mai departe, să te împaci cu amintirile dureeroase
și să-ți croiești o viață care să fie din nou frumoasă /
Lysa TerKeurst; trad. din lb. engleză de Carmen
Ștefania Neacșu. – București: Litera, 2023

ISBN 978-606-33-9920-6

I. Neacșu, Carmen Ștefania (trad.)
159.9

CUPRINS

<i>Introducere:</i>	
<i>Încă mai plâng din cauza a ceea ce s-a întâmplat</i>	9
1. Iertare, cuvântul cu două tășuri	17
2. Bun venit la masă!	31
3. Oare se poate supraviețui unei astfel de situații?	45
4. Cum e posibil să iert câtă vreme eu mă simt așa?	57
5. Adunând punctele	81
6. Unirea punctelor	101
7. Corectarea punctelor	123
8. Ceea ce e imposibil de schimbat pare imposibil de iertat	143
9. Granițe care ne ajută să nu mai cooperăm cu disfuncția	159
10. Fiindcă au crezut că Dumnezeu îi va salva	183
11. Să-l ierți pe Dumnezeu	203

12. Rolul pe care îl joacă pierderea	223
13. Amărăciunea e o treabă nasoală care promite lucruri mari	241
14. Practica iertării în viața de zi cu zi	263
<i>Frumusețea iertării</i>	283
<i>Ce ne spune Biblia despre iertare?</i>	287
<i>Cele mai frecvente întrebări primite de Lysa pe tema iertării</i>	307
<i>Obținerea ajutorului de care ai nevoie</i>	317
<i>Mulțumiri</i>	323
<i>Note</i>	329

În amintirea lui Brian Hampton și a frumoasei sale familii... Karen Hampton, Ben Hampton și Caroline Hampton Cole. Ampretele lui Brian se regăsesc în tot ceea ce am scris în ultimii zece ani, iar cartea aceasta nu face nici ea excepție. În timp ce dactilografiam aceste cuvinte, îi auzeam înțelepciunea blândă, provocarea plină de grație și creativitatea extraordinară. Îmi e foarte dor de el. Zâmbetul lui era cel mai larg și mai strălucitor când vorbea despre fiecare dintre voi.

Vreau să-mi amintesc vacanța aia de care ne-am bucurat cu toții, fără să mă gândesc în timpul ăsta că pe-atunci nu aveam habar de ce se petrecea. Avem amintiri extraordinare – râsul nostru, glumele pe care numai noi le înțelegeam, jocurile competitive din cale-afară de amuzante, dansurile caraghioase și conversațiile lungi din timpul cinei. Toate acestea s-au întâmplat cu adevărat și au fost minunate. Iar eu nu am de gând să neg experiențe autentice din trecutul meu.

Vreau să mă uit la ilustrata de Crăciun pe care am trimis-o – în care eram noi patru, gătiți și zâmbitori – fără să mi se strângă stomacul, fără să mă simt ridicolă sau să simt că trăiam ceva fals. Intimitatea din familia noastră, surprinsă de noi în ziua aceea, a fost reală și deosebit de prețioasă și cât se poate de autentică pentru mine.

Îmi doresc ca și tu să ajungi în punctul ăsta. Indiferent ce înseamnă asta în contextul suferinței tale, al fotografiilor tale, al amintirilor și al timpului petrecut de tine împreună cu acea persoană... dacă toate acele lucruri ți-au produs bucurie, ai tot dreptul să le păstrezi.

Celelalte amintiri, cele care îți produc o suferință devastatoare, sunt de aruncat – și ai tot dreptul să o faci.

Iar în cazul amintirilor care îți produc un amestec de bucurie și suferință, îți revine sarcina de a le împărți în două grămăjoare – cea a amintirilor de păstrat și cea a amintirilor de aruncat la gunoi. E necesar să nu permiți suferinței să-ți rescrie amintirile. Și e absolut necesar să nu lași durerea să-ți distrugă viitorul.

1

Iertare, cuvântul cu două tăișuri

În zilele și lunile de început ale dezastrului din căsnicia mea, îmi amintesc cum îmi doream să pot fi anesteziată complet, ca atunci când intri în operație. De ce se apelează la anesteziști numai când urmează să fii operat? Când ești sfâșiat emoțional nu e în nici un caz mai puțin dureros.

Șocul și durerea sufletească și implozia relației mi-au afectat viața la fiecare nivel. Nimic n-a rămas neatins sau neafectat. Și am simțit în absolut fiecare zi realitățile necruțătoare. În fiecare dimineață, când mă trezeam, mă confruntam cu ceva devastator. Copiii se chinuiau și ei să facă față situației. Sănătatea mi se șubrezea. Situația mea financiară era un haos. Primeam scrisori de la avocați de care n-aș fi visat vreodată că vom avea nevoie. Și în fiecare noapte, ca să pot adormi, trebuia să mă mint că mâine va fi mai bine.

Au trecut zile. Au trecut luni. Au trecut ani. Și, încetul cu încetul, m-am transformat într-o persoană pe care n-o mai recunoșteam. Eram, de felul meu, o persoană puternică, dar senină, iar acum căzusem pradă anxietății, atacurilor de panică și unei dureri atât de chinuitoare încât

credeam că n-o să mă mai simt vreodată sănătoasă sau normală din nou. Și din cauză că trecusem prin atâtea și îmi era greu să diger toate acele experiențe, perspectiva mea asupra vieții, cândva atât de optimistă, începuse să se întunece din ce în ce mai mult.

Relațiile au fost reduse la încercări de a gestiona acele aspecte ale lor de care mă temeam în loc să mă bucur de aspectele care îmi plăceau. Râsul mi se părea fals. Distracția mi se părea o expresie a nepăsării. Iar imperfecțiunile oamenilor păreau niște semnale de alarmă care mă avertizau că nu sunt altceva decât niște ocazii ca eu să fiu rănită din nou. Diversele probleme zilnice mă duceau cu gândul la scenariile cele mai negre. Micile supărări luau pentru mine proporții de haos emoțional. Iar pierderile mari sau mici erau ca niște asalturi finale.

O apăsare pe care n-o puteam explica sau indica precis s-a instalat treptat. Nu știu cum să o descriu mai bine, tot ce pot să spun e că își schimba înfățișarea de la o zi la alta și că părea să mă ajute să rămân întregă și simultan să mă rupă în bucăți.

Cinismul s-a dat drept gardianul meu, făcându-mă să cred că, dacă îmi diminueam speranțele, diminueam și riscul de a suferi din nou, punându-mă astfel la adăpost. În realitate însă, el nu era decât un hoț deghizat, venit să fure orice urmă de intimitate dintre mine și cei pe care îi iubesc. Și chiar – ceea ce e și mai rău – intimitatea autentică dintre mine și Dumnezeu.

Amărăciunea s-a dat drept o judecătoare de la Înalta Curte, făcându-mă să cred că trebuie să protejez dovezile

împotriva tuturor acelor care m-au rănit, așa încât să pot să prezint fapte și argumente irefutabile în favoarea mea, iar și iar, și să aud sentința „vinovat” de fiecare dată. În realitate însă, era o sentință de izolare, menită să mă lipsească de relațiile vitale pentru sufletul meu.

Resentimentul s-a înfășurat într-un drapel pe care era scris cuvântul *răzbunare*, făcându-mă să cred că singurul mod în care mă puteam elibera de durere era să fac tot posibilul ca aceia care mă răniseră să sufere la fel de mult ca mine. De fapt, era o capcană ascunsă, ai cărei dinți ascuțiți pătrundeau în mine tot mai adânc și mai adânc, ținându-mă într-o tortură continuă și, mai rău, în incapacitatea de a merge înainte.

Amânarea s-a furișat în viața mea ca o plasatoare de la cinema, oferindu-mi popcorn și un scaun confortabil confecționat din tristețe și amărăciune, făcându-mă să cred că era foarte bine dacă stăteam acolo, uitându-mă la nesfârșit la filme vechi despre cele întâmplare. Și că, în felul ăsta, voi înțelege într-o zi de ce s-au întâmplat toate acestea. În realitate însă, eram în camera de tortură, fiecare reluare nefăcând decât să-mi amplifice durerea, dar fără să-mi ofere vreodată răspunsurile pe care le tot așteptam.

Și, în fine, *problemele legate de încredere* s-au deghizat într-un investigator aflat într-o misiune secretă, făcându-mă să cred că mă va ajuta să prind pe oricine va încerca să mă rănească și că îmi va demonstra că nimeni nu e cu adevărat onest. În realitate, neîncrederea aceasta a mea era un gaz toxic care, în loc să îi țină departe pe cei câțiva

în care nu era cazul să am încredere, îi asfixia pe toți cei care se apropiau de mine.

Aceștia erau soldații neiertării care purtau un război împotriva mea.

Soldații neiertării care poartă un război chiar în clipa asta împotriva oricărei persoane care suferă.

Eu sunt un suflet căruia îi place conceptul de iertare... dar asta doar până în clipa în care ajung să fiu rănită.

Așa că poate părea ciudat ca tocmai eu să scriu o astfel de carte. Însă dacă mie mi-ar fi fost ușor să iert, dacă nu m-aș fi chinuit atât să o fac, nu sunt sigură că aș fi putut-o scrie cu toată angoasa pe care o merită un astfel de mesaj.

Dacă ar fi să mă iau după ce-mi spune sufletul meu profund rănit, iertarea ar părea ceva ofensator, imposibil, o modalitate prin care practic îl inviți pe celălalt să fie nedrept și să greșească față de tine și cu altă ocazie. Eu strig după dreptate. Vreau ca toți cei care urmează regulile vieții și ale iubirii să fie binecuvântați, iar cei care le încalcă să fie pedepsiți după cum merită.

Cer oare prea mult?

Odată ajunsă în punctul acesta, îmi place să insist, să mă concentrez asupra răului făcut de toți ceilalți și să-i adun în jurul meu pe toți aceia care sunt de acord cu mine, pentru a mă ajuta să justific faptul că nu vreau să trec peste răul care mi s-a făcut.

Dar asta înseamnă să mă comport exact ca pe vremuri, în facultate, când am stat în parcare a unui frumos loc de vacanță, doar ca să demonstrez o chestie. În timpul călătoriei cu mașina până acolo, prietenele mele îmi adresaseră

niște cuvinte care mă supăraseră. Când am ajuns la destinație, ele au dat buzna afară din mașină și au luat-o la fugă spre locul de distracție, unde au petrecut ore în șir jucându-se pe plajă, sărind în apa răcoroasă, luând prânzul în aer liber și trăind momente minunate, de care aveau să-și amintească mai târziu. În tot timpul ăsta, eu m-am plimbat în jurul parcării, călcând apăsător sub soarele arzător, cu o furie care creștea de la o oră la alta.

Mă desfătam cu ideea că prin protestul ăsta al meu le dădeam prietenelor mele o lecție.

Însă, în cele din urmă, eu am fost singura afectată de comportamentul meu. Eu am fost cea care a avut de pierdut. Eu am rămas flămândă. Eu am fost cea despre care s-a vorbit în ziua aia, din cauza comportamentului greșit. Și apoi eu am fost cea care, pe drumul de întoarcere, a stat tăcută în mașină, știind că nimeni în afară de mine nu fusese pedepsit de alegerile ei.

Soldații neiertării au chiuit de bucurie pentru victoria lor din ziua aceea. Iar eu am fost doar un suflet singur care a plâns până când a adormit, simțindu-se jenată și înfrântă. Singura amintire cu care am rămas din acea zi a fost una amară.

A fost o zi stupidă, în care, din cauza unui cuvânt jignitor, am stat îmbufnată. Eu știu – și țin neapărat să menționez aici – că suferința prin care am trecut eu sau tu e mult mai serioasă și mai complicată și mai devastatoare decât ziua aceea la plajă. Însă imaginea parcării aceleia ilustrează foarte bine starea în care ajungem când ne cramponăm de ofense care ne-au fost aduse și arată unde

ne duc soldații neiertării, dacă ne lăsăm conduși de ei: la izolare... la întunericul emoțional al relațiilor sfărâmate... la întunericul spiritual în care suntem copleșiți de rușine... și la o perspectivă întunecată din cauza căreia suntem incapabili să vedem frumusețea care ne așteaptă ceva mai încolo de parcare.

Cum ar fi fost să pot să iert ofensa și să mă distrez împreună cu toți ceilalți în ziua aia, la plajă? Cum ar fi să pot face asta acum?

Capacitatea de a vedea din nou frumosul este cea pe care îmi doresc să o redobândim, eu și cu tine. Iertarea e arma care ne poate ajuta. Alegerile pe care le facem mergând mai departe reprezintă câmpul de luptă. Pașii înainte pe care îi facem reprezintă călătoria. Eliberarea de sentimentul acela apăsător reprezintă răsplata. Redobândirea capacității de a avea din nou încredere și de a trăi intimitatea cu cineva reprezintă dulcea victorie. Iar drumul de la rană la vindecare, pe care îl străbatem cu încredere în Domnul, reprezintă libertatea care ne așteaptă.

Cartea aceasta e o călătorie în care vei descoperi metode noi, moduri sănătoase și folositoare de a-ți procesa durerea.

Cartea aceasta nu e un mesaj care să diminueze importanța lucrurilor prin care ai trecut sau care să nu țină seama de suferința care te-a făcut să plângi de atâtea ori. Ea nu e un mesaj care să justifice abuzul sau abandonul sau aventurile care sunt, toate, condamnable, indiferent în ce lumină ar încerca alții să-ți prezinte lucrurile. Nu e un mesaj care refuză să recunoască cât de puternice sunt sentimentele și cât de neputincios poți să te simți când ești

inundat de durere, când ceva îți declanșează amintiri dure-roase, când ești ignorat de cei care ar fi trebuit să te iubească sau când ești lăsat de izbeliște de aceia cărora ar fi trebuit să le pese de tine.

Ea nu reprezintă un mesaj care îți cere să scuzi cele mai crude și mai oribile crime săvârșite împotriva ta sau împotriva celor pe care îi iubești.

Nici nu te îndeamnă să ierți cu orice preț, susținând că toate relațiile tale cu toată lumea trebuie să funcționeze bine – uneori așa ceva nu e nici posibil, nici lipsit de primejdii. De fapt, în paginile acestea vom descurca încâlceala aceea în care ideea de iertare și cea de reconciliere sunt strâns împletite.

Și, categoric, mesajul acesta nu e unul care să-ți fie predicat pe un ton acuzator. Eu nu sunt receptivă la mesaje de felul acesta, așa că în nici un caz nu voi formula un astfel de mesaj. Dar, deși va oferi din plin har, el va fi alimentat cu adevărul lui Dumnezeu. La urma urmei, harul ne oferă asigurarea că suntem la adăpost de primejdie și că inima noastră temătoare poate lăsa măcar un pic garda jos, dar vom cunoaște adevărul, iar adevărul ne va face liberi (Ioan 8:32). Harul și adevărul apar împreună peste tot în Scriptură (Ioan 1:14, 17). Dacă ți-aș oferi numai har, aș trișa, fiindcă nu e suficient pentru adevărata vindecare. Chiar dacă adevărul e uneori greu de suportat, Dumnezeu ni-l dă fiindcă El știe de ce au nevoie cu adevărat inima și sufletul nostru. Adevărul Lui e cel care ne eliberează.

Iertarea este posibilă, dar nu întotdeauna va părea posibilă.

Iertarea pare adeseori una dintre cele mai exasperante instrucțiuni venite de la Domnul.

E un cuvânt cu două tăișuri, nu-i așa?

E dificil să o oferi. E minunat să o primești. Dar când o primim gratuit de la Domnul și refuzăm să o oferim la rândul nostru, ceva apăsător începe să se formeze în sufletul nostru.

Este apăsarea iertării căreia nu i-am dat voie să plece către persoana respectivă. Iar în cazul meu, asta s-a întâmplat în principal pentru că n-am reușit să înțeleg un lucru absolut incredibil despre iertare.

Iertarea nu e un lucru dificil, pe care putem alege să îl facem sau să nu îl facem. Iertarea e ceva câștigat cu mult efort și la care avem șansa să luăm parte. Și nu o facem cu disperare, încleștându-ne dinții și pumnii. Nu o facem lup-tându-ne cu iritarea și căutând să ne biruim indignarea. Nu o facem suspinând și lovindu-ne de împotrivirea tutu-ror justificărilor noastre de a rămâne furioși și răniți și îngroziți de toate câte ni s-au făcut.

Eu așa credeam, cândva.

Însă, când cred în mod greșit că iertarea depinde de eforturile mele, de hotărârea mea, de maturitatea pe care o invoc, de împotrivirea pe care încerc să o înăbuș și de blândețea care în clipa asta pare autentică, iar în clipa următoare pare falsă, nu voi fi niciodată capabilă să ofer cu adevărat genul de iertare pe care mi-a oferit-o Iisus.

Capacitatea mea de a-i ierta pe ceilalți depinde, în schimb, de altceva: de inspirația pe care mi-o oferă Iisus prin ceea ce El a făcut deja și care permite harului său *pentru mine* să curgă liber *prin mine* (Efeseni 4:7).

*Iertarea nu ține de hotărârea mea.
Iertarea devine posibilă numai
prin cooperarea mea.*

Iertarea nu ține de hotărârea mea.

Iertarea devine posibilă numai prin cooperarea mea.

Cooperarea e cea care lipsise.

Dumnezeu a știut că noi n-o putem face singuri. A știut asta foarte bine, încă din clipa în care sunetul mușcăturii din fructul interzis a devenit sunetul primului păcat. Și apoi a urmat sâșâitul acuzațiilor dușmanului și bubuitul pașilor unui bărbat îngrozit și ai unei femei îngrozite.

Adam și Eva au fugit în întuneric, iar ecoul vinovăției și al rușinii lor încă se mai face auzit din gura noastră, chiar și astăzi. După care s-au ascuns.

De îndată ce au ales păcatul, au preferat acoperământul întunericului.

Și te rog să fii răbdător în timp ce scriu următoarele cuvinte. Nu numai când fac ceva greșit simt nevoia să fug și să mă ascund în întuneric. Ci și când fac opusul a ceea ce ar fi trebuit să fac, ca reacție la cineva care păcătuiește împotriva mea, îmi face un rău, mă rănește sau chiar îmi produce o simplă neplăcere. În cele mai multe cazuri, primul meu impuls nu e să-l binecuvânteț. Sau să am răbdare

cu el. Sau să fiu cum scrie în Romani 12 și să îi ofer o masă bună și o cană de lapte cu cacao.

Nu.

Primul meu impuls este să fac exact lucrul pentru care l-am criticat pe el. Mă las convinsă chiar de justificările mele în favoarea revanșei și am grijă să îl doară la fel de tare cum m-a durut pe mine. Iar când aleg păcatul, prefer acoperământul întunericului. Dar trebuie să știi că acoperământul acela nu e doar ceva care mă ascunde. Ci e și ceva care apasă asupra mea cu o greutate exasperantă.

Inima omenească are tendința de a vrea să acopere lucrurile. Cu toții avem un loc al nostru spre care fugim ca să ne ascundem în întuneric, în loc să ne asumăm riscul de a rămâne la lumină. Ne dorim libertate, dar nu facem ce ne spune Dumnezeu să facem.

Dumnezeu a știut toate acestea.

Așa că a creat o cale care să nu depindă de tăria noastră interioară. O cale a iertării. O cale prin care putem să apucăm brațele întinse ale lui Iisus, însângerate după răstignire și din care picură mântuirea. El acoperă și iartă ceea ce noi n-am putut decât să ascundem. El iartă ceea ce noi n-am putut niciodată să îndreptăm, fiindcă n-am fost suficient de buni pentru asta. Și ne dă posibilitatea să cooperăm pur și simplu cu lucrarea Lui întru iertare – pentru ca noi să primim și să oferim.

Cred din toată inima mea că iertarea primită și oferită este însuși lucrul care dezvăluie în modul cel mai uluitor realitatea lui Iisus, mai mult decât aproape orice altceva pe lumea asta.

Dar te rog să nu confunzi niciodată mântuirea cu reuniunea. Reuniunea sau reconcilierea necesită efortul a doi oameni care sunt dispuși să se străduiască din greu pentru a se reuni. Mântuirea e doar între tine și Dumnezeu. Dumnezeu îți poate mântui viața, chiar dacă relațiile umane deteriorate nu se mai refac.

Iar tu și cu mine putem ierta, chiar dacă relația nu se mai reface niciodată. Ai un sentiment incredibil de eliberator când ierți și nu trebuie să mai aștepți după ceilalți, care poate că vor vrea sau nu să discute toate cele întâmplate între voi. Iertarea nu înseamnă întotdeauna să facem ceva pentru o relație omenească, ci înseamnă să dăm ascultare instrucțiunilor venite de la Dumnezeu.

Cei care cooperează cel mai mult cu iertarea sunt cei care dansează cel mai liber în frumusețea mântuirii.

Și ce este, mai exact, mântuirea asta frumoasă? Este acceptarea schimbului pe care ți-l oferă Dumnezeu.

LA CE RENUNȚI: la dreptul de a solicita ca acela care te-a rănit să plătească pentru ce ți-a făcut sau să sufere pentru ce a făcut. Dumnezeu se va ocupa de asta. Și, chiar dacă nu ai să vezi niciodată în ce fel se ocupă El de asta, știi că o va face.

CE PRIMEȘTI: libertatea de a merge mai departe.

Decorul vieții tale nu trebuie să fie acea prăpastie a durerii în care te-a târât respectiva persoană. Sunt mult mai multe lucruri de văzut și de descoperit și de trăit. Nu-ți mai croi drum săpând cu degetele în noroiul de pe fundul prăpastiei, sperând că vei găsi pe undeva îngropată vreo răsplată pentru tine. Nu există așa ceva. Ia mâna pe care

ți-o întinde Dumnezeu și vei vedea că, atunci când cuvintele iertării își iau zborul de pe buzele tale, e ca și cum ai împrăștia semințele unor flori minunate. Noroiul prăpastiei devine sol fertil. Și nu va trece mult până când vei dansa printre toate câte vor fi înflorit în jurul tău.

O vreme poate că lacrimile încă îți vor mai umple ochii din când în când. Nu-i nimic. Să te eliberezi de neiertare nu înseamnă să te vindeci instantaneu de toate emoțiile implicate. Dar înseamnă că emoțiile acelea se vor transforma în cele din urmă în compasiune, nu în amărăciune.

Și vei vedea... cei care cooperează cel mai mult cu iertarea chiar sunt cei care dansează cel mai liber în frumusețea mântuirii.

Te las să reflectezi singur la cuvintele acestea, fără să cer nimic de la tine.

În nici un caz nu vreau să sugerez că ar trebui să treci rapid peste tot ce ți s-a întâmplat și să mergi mai departe fără să te uiți în urmă. Emoțiile adânci vin peste noi cât ai clipi, dar nu pleacă la fel de repede.

E nevoie de timp. Exact asta vreau să îți ofer pe măsură ce explorăm treptat mesajul ăsta. Înainte de a parcurge pașii iertării, vom căuta să înțelegem mecanismele prin care ne gestionăm durerea și motivele pentru care ne împotrivim iertării. Și, încă și mai important, vom lua hotărârea să supraviețuim acestei întregi situații lipsindu-i de putere pe aceia care ne-au rănit. Vindecarea noastră nu trebuie să depindă de eforturile lor, mai ales dacă ei nu pot sau nu vor să se schimbe. Da, e nevoie de timp, dar se poate întâmpla.

*Cei care
cooperează
cel mai mult cu
IERTAREA
sunt cei care
dansează
cel mai liber
în frumusețea
MÂNTUIRII.*