

Peut-on tout pardonner ?

© 2015, 2021, Éditions Eyrolles, Paris, France

Copyright © 2025 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Iuliana Leonti

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CLERC, OLIVIER

Se poate ierta totul? : principalele obstacole în calea iertării și cum să le depășim / Olivier Clerc; trad. din lb. franceză de Ana-Maria Datcu. -

București : For You, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-791-9

I. Datcu, Ana-Maria (trad.)

159.9

Olivier Clerc

Se poate ierta totul?



*Principalele obstacole în calea iertării
și cum să le depășim*

Traducere din limba franceză
de Ana-Maria Datcu

De același autor la Editura For You:

Darul Iertării

Cuprins

Cuvinte de apreciere		5
Introducere		7
Partea I / Ce este de fapt iertarea?		
Capitolul 1	Iertarea sau vindecarea rănilor din inimă	21
Capitolul 2	Iertarea sau dușul inimii	28
Capitolul 3	Iertarea sau renașterea iubirii	33
Capitolul 4	Judecată și iertare	36
Capitolul 5	A ierta și a cere iertare	43
Capitolul 6	Iertarea și smerenia	48
Partea a II-a / Principalele obstacole în calea iertării și cum să le depășim		
Capitolul 7	Iertarea ar fi o practică exclusiv religioasă	53
Capitolul 8	Iertarea ar fi demodată, primitivă	61
Capitolul 9	Iertarea ar fi mai ales un cadou pe care i-l facem celuilalt	65
Capitolul 10	Să ierți ar însemna să aprobi, să accepți, să scuzi	73
Capitolul 11	E imposibil să ierți dacă celălalt nu-și cere iertare	80
Capitolul 12	Dacă am iertat, trebuie să și uit	89
Capitolul 13	A ierta ar însemna să te împaci cu celălalt	97
Capitolul 14	Când confundăm persoana cu fapta	100
Capitolul 15	Când nu vedem decât dimensiunea personală a actului	103
Capitolul 16	Când vrem să înțelegem imediat ce ni se întâmplă	112
Capitolul 17	Iertarea și mândria	119
Capitolul 18	A cere iertare ar însemna să te simți vinovat	126
Capitolul 19	A cere iertare ar fi umilitor	129
Capitolul 20	Iertarea ar fi un semn de slăbiciune	134
Capitolul 21	A vrea să mergi mai repede decât muzica	142
Capitolul 22	Noul cadastru al iertării	146
Concluzii	„Se poate ierta totul?“	147
Bonus	Metafora celor doi nori	153
Bibliografie		171
Mulțumiri		173
Despre autor		175

Partea I

Ce este de fapt iertarea?

Ca multe alte noțiuni, iertarea are semnificații foarte diferite pentru fiecare dintre noi. De exemplu, care este primul lucru care îți vine în minte când auzi acest termen?

Pentru unii, în minte vine mai întâi „Cere-ți iertare!“, cum ni se spunea când eram mici, în familie sau la școală, când ne comportam urât cu alt copil – o iertare adesea trăită ca o umilință, pentru că era impusă cu autoritate și, prin urmare, rareori sinceră. Cu siguranță, intenții laudabile stau la baza acestui reflex educativ, dar ele nu își ating scopul și le pot imprima celor care l-au suferit o înțelegere cel puțin sumară a iertării.

Pentru alții, în special în tradiția creștină, în care iertarea joacă un rol de prim rang, ea evocă în primul rând religia, fie că este vorba despre recitarea rugăciunii *Tatăl nostru* („Iartă-ne greșelile noastre precum și noi iertăm celor care ne-au greșit“) sau despre practica spovedaniei pentru a obține iertarea păcatelor reale... sau inventate cu acea ocazie.

Aceste practici, în funcție de faptul că sunt executate în mod mecanic sau sunt mai degrabă rezultatul unui demers deliberat și bine gândit, pot lăsa amprente foarte diferite în fiecare dintre noi: unii vor păstra doar amintirea unui lucru artificial și puțin util, în timp ce alții vor face din ele o practică spirituală sinceră și benefică.

În ceea ce mă privește, a trebuit să aștept experiența mea fundamentală din Mexic, la aproape 40 de ani, pentru a începe o reflecție profundă asupra a ceea ce însemna cu adevărat iertarea pentru mine, însoțită de punerea în practică regulată a ritualului pe care îl primisem. În fond, nu mă întrebam niciodată cu adevărat ce înseamnă să ierți sau să ceri iertare. În teorie, pare să fie ceva de la sine înțeles. Ai comis o greșală, ai ofensat pe cineva? Îți ceri iertare. Și invers: ai fost tu însuși victima faptelor rele ale altora? Te străduiești să-i ierți. Bravo.

Dar în practică?

În practică, ambele situații se dovedesc a fi mult mai complicate. Chiar și atunci când ne recunoaștem propriile greșeli, nu este ușor să cerem iertare: avem impresia că îi dăm celui alt putere asupra noastră. Că ne expunem vulnerabilității, chiar pericolului. Iar când tu ești acela care a suferit, să ierți – chiar și când consideri că este bine să o faci sau chiar că ar trebui să o faci – poate fi foarte dificil, în ciuda tuturor intențiilor tale bune.

De ce?

De ce iertarea este, de cele mai multe ori, ceva foarte complicat pentru majoritatea dintre noi, așa cum ne reamintesc în fiecare zi știrile din toate colțurile lumii?

Poate tocmai pentru că nu avem o idee clară despre ce înseamnă iertarea cu adevărat: o înțelegere vagă, aproximativă, duce la o punere în practică hazardată sau fastidioasă a

iertării. De fapt, nu înțelegem prea bine prin ce canale se poate manifesta în noi. Ea rămâne astfel ceva relativ misterios, care nu pare să depindă de voința noastră. De aici provine, fără îndoială, convingerea multor credincioși că iertarea depinde de voința lui Dumnezeu, că ea ține exclusiv de harul divin. O opțiune respectabilă, desigur, dar dificil de înțeles și, mai ales, imposibil de pus în practică pentru necredincioși...

În Cercul de Iertare, care se întrunește o dată pe lună în numeroase orașe, iertarea este în primul rând ceva ce se trăiește. Intellectul este momentan scurtcircuitat. Se întâmplă adesea ca oamenii să vină aici cu numeroase întrebări, chiar blocaje, și să se îndoiască de faptul că vor putea găsi iertarea sperată. Nu intelectual găsesc ei răspunsurile în acest cerc, ci într-o experiență mai profundă, din care va rezulta, într-o a doua etapă, o nouă înțelegere despre ceea ce este iertarea, bazată acum pe o experiență personală.

Dar, întrucât ne aflăm acum în cadrul unei cărți, nu într-un cerc al iertării, voi încerca mai întâi să schițez o nouă viziune asupra iertării, sperând că aceasta te va încuraja să treci la practică, singur sau în grup, cu ajutorul diverselor mijloace disponibile în acest scop, dintre care multe sunt prezentate în paginile ce urmează.

Trei metafore care îmi sunt dragi evidențiază această nouă modalitate de a privi iertarea, fiecare dintre ele aducând o perspectivă complementară.

1

**Iertarea sau vindecarea
rănilor din inimă**

Imaginează-ți că te-ai tăiat la picior. Sângerezi un pic. Dacă nu faci nimic, rana riscă să se infecteze în cele din urmă. Toată lumea știe acest lucru, așa că avem reflexul de a dezinfecta cât mai repede rana și apoi de a lăsa corpul să se vindece singur. Dacă este vorba despre o leziune mai gravă, poate fi necesar să apelezi la un medic pentru a-ți coase rana, înainte ca organismul să-și pună din nou în aplicare propriile procese de vindecare.

Dar ce se întâmplă cu rănilor care nu îți afectează corpul, ci inima și sentimentele?

După cum poți constata și tu, majoritatea – dacă nu chiar toți – ajungem la maturitate după ce am suferit și acumulat tot felul de răni emoționale, ușoare sau profunde, ocazionale sau frecvente. Practic, toți am fost răniți în copilărie, în adolescență sau la maturitate. Inima noastră a suferit lovituri. Unii spun chiar că au fost „dărmași“ de mai multe ori.

Ce s-a întâmplat cu aceste răni?

O mare parte dintre ele nu s-au vindecat niciodată. Desigur, cele mici s-au vindecat singure. Dar cele mai adânci, cele mai grave, au rămas în general deschise ori s-au transformat în chisturi emoționale, gata să se redeschidă și să secrete din nou tot felul de emoții toxice, negative. Dacă ți-ai putea vedea „corpul emoțional“, așa cum se numește uneori sediul sentimentelor și emoțiilor noastre, l-ai vedea fără îndoială acoperit de răni de toate dimensiunile, din cap până-n picioare, mai mult sau mai puțin infectate ori cicatrizate, după caz. Ni se întâmplă tuturor, cu rare excepții.

În ceea ce privește medicina fizică, indiferent dacă suntem sau nu adepți ai alopaticiei, trebuie să recunoaștem că chirurgia modernă face minuni. Ea reușește să coasă părți ale corpului amputate în urma unui accident, să refacă integritatea membrilor fracturate în urma unei căderi în munți sau a unui accident de mașină și alte performanțe de acest gen.

Dar ce medicină avem la dispoziție pentru a ne vindeca și cicatriza rănilor inimii? Este evident că suntem foarte în urmă în acest domeniu, având în vedere starea în care se află atât de mulți dintre noi, adesea de ani de zile.

Totuși, există un astfel de remediu – sau, mai degrabă, remedii. Iertarea este tocmai piatra de temelie a acestora. Iertarea – așa cum o vom aborda aici – este, de fapt, vindecarea rănilor inimii. Este balsamul care permite vindecarea lor. Este remediul pentru otrava emoțională reprezentată de ură, ranchiună și resentimente. În absența iertării, vindecarea nu este completă, rana a fost doar ascunsă în mod neîndemânic, mascată de poveștile pe care ni le spunem, astfel încât este susceptibilă să se redeschidă și să sângereze din nou în orice moment.

Această definiție schimbă radical modul în care înțelegem și privim iertarea. Din această nouă perspectivă, a ierta înseamnă a-mi vindeca rănilor, a-mi îngriji inima, a mă elibera de strânsoarea urii și a dorinței de răzbunare. Este un cadou pe care mi-l fac mai întâi mie. Pentru că, dacă nu reușesc să iert, eu sunt acela care suferă, eu sunt acela care păstrează rănilor deschise și purulente, eu sunt acela care se intoxică singur cu propriile secreții emoționale negative: ranchiună, resentimente, furie reprimată, mânie tăcută etc. Numai iertarea îmi poate aduce vindecarea atât de dorită. Ea este cea care poate pune capăt suferințelor mele și îmi permite inimii mele să iubească din nou.

Această paralelă între rănilor fizice și rănilor emoționale, între ceea ce afectează integritatea corpului sau a inimii mele, este bogată în învățăminte dacă ne dăm silința să o aprofundăm. De exemplu, nu este atât de îndepărtată epoca în care singurul remediu pentru anumite boli, care astăzi se vindecă ușor, era rugăciunea. Eram complet neputincioși în fața acestor boli, nu puteam face nimic pentru a le combate, așa că nu ne rămânea decât să ne încredem în Dumnezeu, în cineva mai mare decât noi... sau să ne abandonăm disperării.¹ De atunci, medicina a continuat să progreseze, crescând astfel de la an la an numărul bolilor care pot fi vindecate și chiar capacitatea fiecăruia de a avea grijă de propria sănătate și a trata o serie de boli benigne. Metodele de îngrijire și tratamentele descoperite de unii le-au fost predate altora și au fost răspândite oriunde puteau fi utile.

În mod similar, vindecarea rănilor sufletești a părut mult timp a fi doar apanajul unei intervenții divine, un har

¹ Spunând acest lucru, nu subestimez în niciun fel puterea remarcabilă a rugăciunii.

din Ceruri. Oricât am fi vrut să iertăm, să ne vindecăm, inima nu ne asculta voința mai mult decât procesele de vindecare ale corpului fizic. De câțiva ani, însă, „medicina inimii“, medicina emoțională, a făcut și ea progrese importante. Psihoterapia, în special, s-a îmbogățit cu diverse abordări care permit progresul spre vindecarea rănilor inimii. Iertarea nu este întotdeauna inclusă, deoarece unii cred în mod eronat că aceasta este rezervată domeniului religios, în timp ce alții o consideră pur și simplu demodată și depășită.

Cu toate acestea, vedem că iertarea revine din ce în ce mai mult în discuție și își ocupă locul esențial care îi revine – ca încununare finală a acestui proces de vindecare – datorită evoluției progresive a înțelegerii sale, așa cum facem noi prin cartea de față. Au apărut noi instrumente, noi abordări ale iertării – dintre care multe sunt nereligioase – și încep să se răspândească peste tot unde oamenii au nevoie de ele. Multe dintre ele sunt prezentate în paginile ce urmează. Unele necesită o muncă în grup, colectivă, în cerc, în timp ce altele pot fi utilizate individual. Pentru unele persoane, aceste practici țin de o adevărată igienă a inimii, ceea ce ne conduce la a doua noastră metaforă (după prima relatare ce urmează).

Forgiveness Project
Povestea lui Mary Foley (Anglia)

În 2005, Charlotte, fiica lui Mary Foley, în vârstă de 15 ani, a fost ucisă în timpul unei petreceri de aniversare în estul Londrei. În februarie 2006, Beatriz Martins-Paes, în vârstă de 18 ani, a fost condamnată la închisoare pe viață pentru acest atac gratuit. Un an mai târziu, Mary a primit o scrisoare de la Beatriz.

Era foarte devreme într-o duminică dimineață când poliția m-a sunat să-mi spună că Charlotte fusese înjunghiată. M-am simțit catapultată într-o lume diferită, moartea fiind ultimul lucru la care mă așteptam. Chiar și la spital, văzându-i pe toți acei tineri îngrijorați care plângeau, încă nu realizasem gravitatea situației. Abia când trei medici au intrat în încăpere am înțeles că se întâmplase ceva teribil.

– Îmi pare rău, doamnă Foley, dar nu am putut să o salvăm, mi-a spus unul dintre ei.

Nu știam ce să fac. Am început imediat să transpir, să merg nervoasă pe coridoarele spitalului. Nu puteam să cred... În zilele următoare, nu am reușit să-mi revin. Oamenii veneau la mine acasă, dar eu eram ca paralizată. Nu eram sigură că toate acestea sunt reale.

În cele din urmă, două săptămâni mai târziu, mi-am dat seama că Charlotte nu doar murise, ci fusese ucisă. Ucisă de Beatriz Martins-Paes. Apoi, am auzit zvonuri că vina era a altei fete: o fată care ar fi trebuit să fie la petrecere, dar care nu a venit. Aceasta nutrea o ranchiună veche împotriva lui Beatriz și intenționa să se certe cu ea în timpul petrecerii. De aceea Beatriz venise înarmată cu două cuțite, complet agitată, după ce fumase iarbă, gata să facă rău. Din păcate, Charlotte a fost cea care a căzut victimă furiei lui Beatriz....

În primele zile, nu mă gândeam la iertare. Mă gândeam doar la fiica mea dragă, Charlotte, care nu știa că va fi înjunghiată în acea seară, și la mine, care nu eram acolo să o țin în brațe. Era foarte greu de acceptat. Aveam atâtea speranțe pentru Charlotte! Era o tânără frumoasă și voia să devină asistentă socială și să lucreze cu tinerii. Tot viitorul ei promițător a fost distrus într-o clipă.

La două săptămâni după moartea ei, în timp ce mă rugam și mă agățam de credința mea, primind ajutor și mângâiere de la Hristos și de la soțul meu, Dumnezeu mi-a dat puterea și harul de a ierta. Nu i-am spus nimic familiei mele în acel moment deoarece am simțit că nu ar fi putut înțelege. Când i-am zis în cele din urmă soțului meu, el mi-a spus:

– Și eu voi reuși într-o zi.

În ceea ce mă privește, știam că, dacă nu reușeam să iert, furia și ranchiuna m-ar fi transformat într-o persoană pe care Charlotte nu ar fi iubit-o, pe care nici familia sau prietenii mei nu ar fi apreciat-o.

La început, iertarea m-a eliberat, întrucât fără iertare simțeam că mă voi închide în mine însămi. Nu mă gândeam prea mult la autoarea crimei. Abia la tribunal, când am aflat despre abuzurile fizice la care era supusă mama lui Beatriz acasă și că Beatriz fusese și ea expusă la aceeași violență, am început să simt compasiune pentru ea și să înțeleg de ce ajunsese în acea situație.

Totuși, nu are nicio scuză: a avut de ales și ea singură a făcut această alegere.

Iertarea m-a eliberat de o povară pe care nu voiam să o port. Mi-a permis să folosesc ceea ce i s-a întâmplat lui Charlotte pentru a-i educa pe tineri cu privire la consecințele posibile ale purtării unui cuțit pentru a se proteja.

La câteva luni după proces, Beatriz mi-a scris să-mi spună că îi pare foarte rău și că nu a avut intenția să o omoare pe Charlotte. Că a fost un moment de nebunie. M-am bucurat să primesc această scrisoare și i-am răspuns că o iert. După aceea, mi-a trimis o scrisoare de 14 pagini cu mai multe detalii despre viața ei; și mi-a adresat întrebări despre Charlotte. Am fost foarte surprinsă să văd că aceste două fete aveau aceleași interese

și preocupări. I-am răspuns, de data aceasta, povestindu-i despre minunata mea fiică.

Abia un an mai târziu am primit următoarea scrisoare, care era diferită. Beatriz îmi scria că eram singura persoană care o putea ajuta. Era un adevărat apel la ajutor: o scrisoare disperată. Era evident că suferea enorm și se simțea extrem de vinovată. Atunci am simțit că sunt pregătită să o întâlnesc. M-ar fi ajutat și credeam că și ei i-ar fi fost de ajutor să treacă peste această etapă. Va avea 30 de ani când va ieși din închisoare și mi-ar plăcea să aibă o carieră frumoasă și o atitudine optimistă. Și, mai presus de toate, mi-ar plăcea să aprecieze viața ei și pe a celorlalți.

Unii oameni spun că sunt curajoasă și puternică, alții nu spun prea multe. Chiar dacă nimeni nu mi-a spus „Nu poți să-ți fi iubit fiica dacă o ierți pe cea care a ucis-o”, sunt sigură că asta gândesc unii. Și îi înțeleg, pentru că unii oameni sunt dezgustați de simpla idee de a ierta. Poate părea o trădare. Eu cred, dimpotrivă, că este un act de eliberare.

2

Iertarea sau dușul inimii

Să trecem la a doua metaforă. Toată lumea știe că unul dintre factorii care au contribuit cel mai mult la reducerea bolilor în ultimele secole este pur și simplu dezvoltarea igienei. Chiar și astăzi, faimoasele epidemii de gastroenterită – care apar practic în fiecare an în Franța, în timp ce în alte țări nu mai există – sunt cauzate în principal de igiena insuficientă, defectuoasă.

Însă în ultimul secol s-au înregistrat progrese considerabile și în acest domeniu. Dovada este emisiunea pe care am descoperit-o întâmplător într-o seară (*Des racines et des ailes*, dacă nu mă înșel), dedicată hotelurilor de lux. Multe dintre aceste hoteluri magnifice, construite în secolul al XIX-lea sau la începutul secolului XX în zone pitorești, rezervate unei clientele extrem de înstărite, prezentau la momentul construirii lor o particularitate care m-a uimit. Imaginează-ți că aveau o singură baie pe etaj! Da, ai citit bine: o baie pe etaj, nu pe cameră. De ce? Pur și simplu pentru că la acea vreme igiena

Se poate ierta totul?

fizică se afla la acest nivel: o îmbăiere ocazională era suficientă, iar utilizarea dușului era încă necunoscută. Astăzi, chiar și hotelurile cele mai ieftine includ cel puțin o cabină de duș rudimentară în fiecare cameră. În zilele noastre, toată lumea consideră că e normal să se spele zilnic: nimeni nu dorește să-i deranjeze pe ceilalți cu mirosurile corporale, vag mascate de parfumuri, așa cum se întâmpla în trecut.

Prin comparație, cum stăm cu igiena emoțională?

Nefiind educați în acest domeniu, majoritatea avem inima încărcată de vechi emoții urât mirositoare sau – altă imagine – am acumulat un strat important de „colesterol emoțional“ care ne blochează arterele și împiedică circulația liberă și fluidă a întregii noastre iubiri. Desigur, am învățat să ne ascundem sentimentele, să facem față cu stoicism, să ascundem sub o atitudine calmă emoțiile dureroase care ne locuiesc și de care nu știm prea bine cum să scăpăm, dar ele transpiră totuși, așa cum observăm clar la ceilalți.

Iertarea este tocmai dușul inimii. Metode simple precum Darul Iertării sau Ho'oponopono, practicate regulat seara înainte de culcare, pot literalmente să ne spele inima de emoțiile neplăcute acumulate în timpul zilei, evitând astfel acumularea și cristalizarea lor progresivă în noi. Cei care își fac un obicei din asta ajung chiar să constate o transformare a naturii viselor lor. În loc ca somnul paradoxal să servească drept gunoier nocturn, însărcinat să evacueze cum poate toate deșeurile emoționale acumulate în timpul zilei, „curățarea emoțională“ efectuată în mod conștient la culcare ne permite să adormim cu inima ușoară și, astfel eliberat de poveri inutile, sufletul celui care doarme se înalță apoi către regiuni mai luminoase și se întoarce dimineața cu vise de altă calitate.